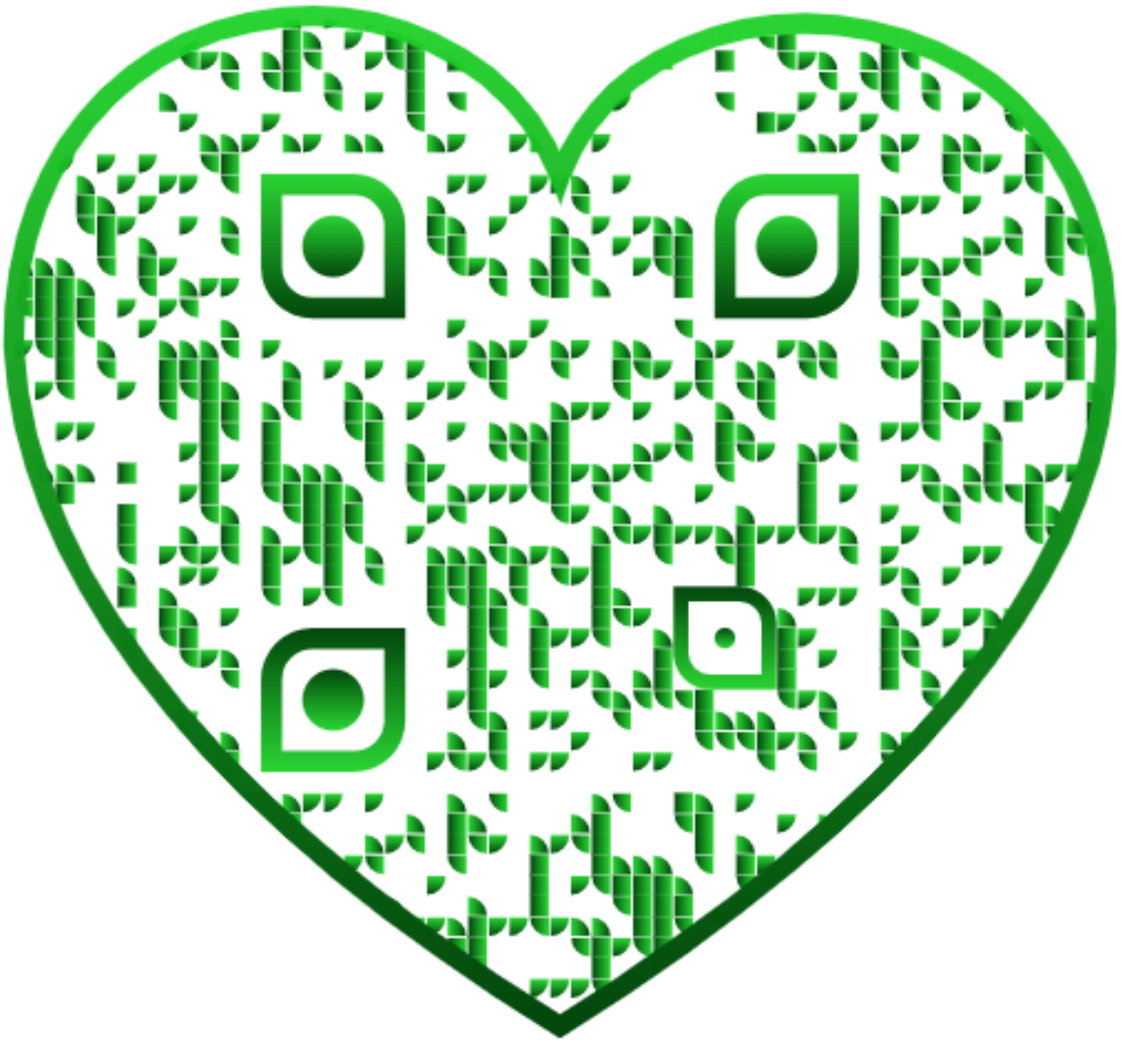
101

Recettes de Pâtes Fraîches Italiennes

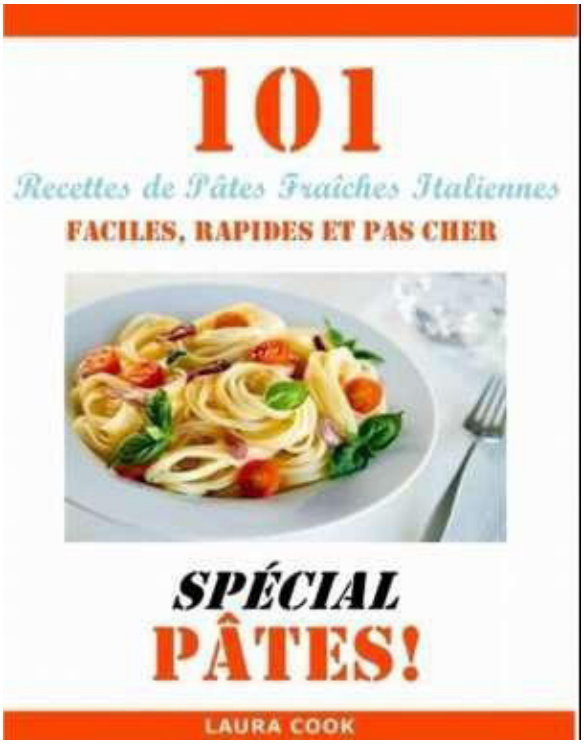
FACILES, RAPIDES ET PAS CHER

SPÉCIAL PÂTES!

LAURA COOK



101 Recettes de Pâtes Fraiches Italiennes, Faciles, Rapides et Pas Cher Spécial Pâtes



Par

Laura Cook

Table des Matières

Table des Matières

ENTRÉES

Recette de cuisine n°1: Salade de pâtes gourmande aux herbes et à l'agneau
Recette de cuisine n°2: Salade de farfalles, roquette, feta et tomates
Recette de cuisine n°3: Soupe de brocolis aux pâtes
Recette de cuisine n°4: Potage aux lentilles et aux pâtes
Recette de cuisine n°5: Goûteuses salade de pâtes froides d'été
Recette de cuisine n°6: Salade de pâtes au basilic
Recette de cuisine n°7: Ravissante salade de pâtes italiennes aux légumes très facile
Recette de cuisine n°8: Salade de pâtes à l'ananas et aux crevettes
Recette de cuisine n°9: Salade de pâtes, parmesan, tomate, roquette, jambon
Recette de cuisine n°10: Salade de pâtes au thon et à la feta
Recette de cuisine n°11: Salade de pâtes, mimolette et jambon cru
Recette de cuisine n°12: Salade d'avoines au surimi
Recette de cuisine n°13: Pâtes aux poireaux
Recette de cuisine n°14: Etonnantes pâtes à la sauce rose surprise
Recette de cuisine n°15: Délicieuses pâtes farcies au saumon
Recette de cuisine n°16: Tomates farcies aux pâtes
Recette de cuisine n°17: Omelette aux pâtes
Recette de cuisine n°18: Gâteau de pâtes au jambon
Recette de cuisine n°19: Tarte aux pâtes

PLAT PRINCIPAL

Recette de cuisine n°20: Pennes aux fromages et aux noisettes
Recette de cuisine n°21: Espadon au poivre et pâtes au piment
Recette de cuisine n°22: Beignets de pâtes
Recette de cuisine n°23: Salade de pâtes au yaourt
Recette de cuisine n°24: Pâtes au pesto en salade
Recette de cuisine n°25: Salade de pâtes aux tomates séchées et à la feta
Recette de cuisine n°26: Pâtes carbonara
Recette de cuisine n°27: Pâtes "Bolognaise"
Recette de cuisine n°28: Pâtes au pistou
Recette facile et pas cher n°29: Divines pâtes à la sauce blanche aux salsifis
Recette de cuisine n°30: Pâtes à la moutarde
Recette de cuisine n°31: Pâtes à l'ail
Recette de cuisine n°32: Pâtes aux noix de Saint-Jacques à l'ail
Recette de cuisine n°33: Pâtes aux olives
Recette de cuisine n°34: Pâtes sauce champignons
Recette de cuisine n°35: Pâtes aux bolets et au roquefort
Recette de cuisine n°36: Pâtes aux carottes
Recette de cuisine n°37: Pâtes aux courgettes
Recette de cuisine n°38: Pâtes aux tomates et aux aubergines
Recette de cuisine n°39: Pâtes aux poivrons et au chèvre
Recette de cuisine n°40: Pâtes au potiron
Recette de cuisine n°41: Pâtes aux petits pois et champignons
Recette de cuisine n°42: Pâtes aux brócolis et au roquefort
Recette de cuisine n°43: Pâtes aux artichauts poivrade
Recette de cuisine n°44: Pâtes aux choux et chipolatas

Recette de cuisine n°45: Fabuleuses pâtes aux légumes
Recette de cuisine n°46: Pâtes aux poireaux, petits pois et bacon
Recette de cuisine n°47: Succulentes pâtes au poulet et au curry en 20 min
Recette de cuisine n°48: Pâtes au poulet, champignons et poivrons
Recette de cuisine n°49: Pâtes au poulet et aux asperges
Recette de cuisine n°50: Epatantes pâtes au poulet, courgettes à la crème pas cher
Recette de cuisine n°51: Epatantes pâtes au poulet pané et sauce béchamel pas cher
Recette de cuisine n°52: Pâtes all'arrabbiata
Recette de cuisine n°53: Pâtes aux boulettes de viande et paprika
Recette de cuisine n°54: Pâtes à la crème et à la viande
Recette de cuisine n°55: Pâtes au chorizo et aux tomates
Recette de cuisine n°56: Pâtes aux lardon, au chèvre et au thym
Recette de cuisine n°57: Pâtes au jambon de Parme croustillant
Recette de cuisine n°58: Pâtes à la Russe
Recette de cuisine n°59: Pâtes aux saucisses et au basilic
Recette de cuisine n°60: Pâtes sauce fond de veau
Recette de cuisine n°61: Extraordinaires pâtes farcies au veau à la sauce tomate italienne
Recette de cuisine n°62: Pâtes au ragoût de canard
Recette de cuisine n°63: Pâtes au confit de canard et champignons des bois
Recette de cuisine n°64: Somptueux risotto de pâtes, au thon et aux courgettes en 1 minute
Recette de cuisine n°65: Pâtes au thon et aux poivrons
Recette de cuisine n°66: Pâtes norvegiennes
Recette de cuisine n°67: Pâtes au saumon et à la feta
Recette de cuisine n°68: Excellentes pâtes aux deux saumons
Recette de cuisine n°69: Pâtes à la crème, au gingembre et au surimi
Recette de cuisine n°70: Pâtes à l'espadon
Recette de cuisine n°71: Pâtes aux fruits de mer et au basilic
Recette de cuisine n°72: Pâtes aux crevettes, au jambon cru et au pesto
Recette de cuisine n°73: Pâtes aux champignons et aux crevettes
Recette de cuisine n°74: Pâtes au safran et aux gambas
Recette de cuisine n°75: Etonnantes pâtes au crabe à la crème fraiche
Recette de cuisine n°76: Savoureuses pâtes aux palourdes fraiches
Recette de cuisine n°77: Pâtes au curry, aux scampis et aux calamars
Recette de cuisine n°78: Pâtes à la chinoise
Recette de cuisine n°79: Gratin de pâtes au mascarpone
Recette de cuisine n°80: Gratin de pâtes à la béchamel
Recette de cuisine n°81: Gratin de pâtes à la milanaise
Recette de cuisine n°82: Gratin de pâtes au poulet
Recette de cuisine n°83: Gratin de pâtes au chorizo
Recette de cuisine n°84: Gratin de pâtes à la saucisse
Recette de cuisine n°85: Gratin de pâtes aux tomates et saucisses de Strasbourg
Recette de cuisine n°86: Gratin de pâtes aux brocolis
Recette de cuisine n°87: Gratin de pâtes aux champignons et aux lardons
Recette de cuisine n°88: Gratin de pâtes au lard et épinards
Recette de cuisine n°89: Gratin de pâtes à la sicilienne
Recette de cuisine n°90: Gratin de pâtes de Laura
Recette de cuisine n°91: Gratin de pâtes au poisson et aux crevettes
Recette de cuisine n°92: Quiche aux pâtes

ACCOMPAGNEMENT

Recette de cuisine n°93: Le secret des fameuses pâtes fraîches italiennes
Recette de cuisine n°94: Knepfles (pâtes alsaciennes)
Recette de cuisine n°95: Pâtes aux 3 fromages

Recette de cuisine n°96: Pâtes au Roquefort et aux noix
Recette de cuisine n°97: Exquises pâtes aux petits légumes très facile
Recette de cuisine n°98: Pâtes coquillages aux 3 poivrons
Recette de cuisine 99 Salade de pâtes à la grecque améliorée
Recette de cuisine n°100: Salade de pâtes à la mayonnaise
Recette de cuisine n°101: Gratin de pâtes aux asperges vertes

À PROPOS DE L'AUTEUR

DU MÊME AUTEUR ET ÉDITEUR

ENTRÉES

Recette de cuisine nº1: Salade de pâtes gourmande aux herbes et à l'agneau

Entrée

Très facile – Coût moyen
Préparation: 20' - Cuisson: 10'

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 375 g de pâtes
- 400g de filet d'agneau
- 250 g de tomates jaunes coupées en deux
- 1 oignon rouge finement émincé
- 50 g de roquette
- 4 c. à soupe de basilic frais émincé
- 1 c. à soupe de thym frais
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 60 ml de vinaigre balsamique
- du sel, du poivre

Préparation :

- Versez les pâtes dans l'eau et ajustez le temps de cuisson en fonction du type de pâte.
- Dans un grand saladier, mélangez les tomates, l’oignon, la roquette, le basilic et le thym
- Frottez l’agneau avec un mélange de moutarde et d’ail ; faites-le cuire au gril ou au four, jusqu’à ce qu’il soit doré des deux côtés et à point. Laissez reposer 5’, puis découpez-le en tranches fines.
- Ajoutez les pâtes, l’agneau et le vinaigre dans le saladier ; remuez délicatement et servez.

Recette de cuisine nº2: Salade de farfalles, roquette, feta et tomates

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 6’ - Cuisson: 9’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de farfalle
- 300 g de feta
- 300 g de tomates cerise
- 150 g de tomates séchées à l’huile
- 1 bouquet de basilic
- 2 poignées de roquette
- 2 c. à soupe de sauce pesto rosso
- 1 belle poignée de pignons de pin
- du sel et du poivre

Préparation :

- Versez les pâtes dans l'eau et ajustez le temps de cuisson en fonction de ce qui est inscrit sur la boîte.
- Coupez la feta et les tomates séchées en morceaux. Lavez le basilic et la roquette et coupez-les finement. Lavez les tomates cerise. Dans un bol, mélangez l’huile et la sauce pesto rosso. Salez et poivrez.
- Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les bien, passez-les sous l’eau froide et égouttez-les à nouveau. Déposez-les dans un saladier et versez la sauce pesto rosso. Mélangez bien. Ajoutez les tomates confites, les tomates cerise, la feta, les pignons, la roquette et le basilic. Salez et poivrez. Mélangez à nouveau et servez.

Recette de cuisine nº3: Soupe de brocolis aux pâtes

Entrée

Facile – Coût moyen
Préparation: 5’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 350 g de pâtes
- 40 g de lard
- 400 g de brocolis
- 40 g de parmesan
- 4 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 gousse d'ail
- du sel, du poivre

Préparation :

- Hachez le lard avec l'ail et le brocolis, faites fondre le mélange dans une poêle chaude. Ajoutez le concentré de tomate, 1 litre d'eau bouillante, du sel et du poivre.
- Versez les pâtes dans l'eau et ajustez le temps de cuisson en fonction du type de pâte.
- Hors du feu ajoutez le parmesan et servez.

Recette de cuisine nº4: Potage aux lentilles et aux pâtes

Entrée : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 45’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 100 à 150 g de pâtes à potages
- une carotte
- 100 g de lentilles brunes
- un oignon
- huile d'olive
- du sel, du poivre
- beurre

Préparation :

- Mettez dans un faitout 2 cuillères à soupe d’huile d’olive, ajoutez y l’oignon et la carotte hachés. Faites revenir 5’.
- Ajoutez les lentilles, couvrez d’un litre d’eau froide. Salez, poivrez.

- Portez à ébullition, laissez cuire à feu doux 45’.
- Mixez finement.
- Ajoutez un bon morceau de beurre et remettez sur le feu très doux.
- Faites cuire les pâtes à potage dans de l’eau salée.
- Ajoutez les pâtes au potage de lentilles.
- Dégustez.

Recette de cuisine n°5: Goûteuses salade de pâtes froides d'été

Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 0’

Ingrédients (6 Portions) :

- 500 g de pâtes cuites (forme papillon)
- 10 bâtonnets de surimi
- 3 tomates
- 1/2 poivron vert
- mayonnaise

Préparation :

- Dans un récipient, coupez en morceaux les bâtonnets de surimi.
- Coupez aussi le 1/2 poivron vert en lamelles puis en petits morceaux.
- Ensuite, coupez également les tomates en petits dés.
- Mettez le tout dans le récipient, ajoutez y les pâtes (une fois égouttées), mélangez avec la mayonnaise et mettez au frais.

- Servez frais.

Recette de cuisine nº6: Salade de pâtes au basilic

Entrée : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de penne rigate (ou autres pâtes)
- 3 petits fromages de chèvre frais (ou 1 gros et demi)
- 3 tomates rondes
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 citron
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

- Faites cuire les penne. Egouttez-les et émiettez les petits chèvres sur les pâtes fumantes. Mélangez bien, le fromage doit fondre.
- Découpez les tomates en petits dés. Ajoutez les aux pâtes.
- Préparez une sauce avec l'huile d'olive, le jus de citron, et le basilic haché. Versez la sauce sur les pâtes et mélangez.
- Servez bien frais.

Recette de cuisine nº7: Ravissante salade de pâtes italiennes aux légumes très facile

Entrée : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 45’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 400 g de macaronis
- 70 g de parmesan râpé très fin
- 100 g d'olives à la grecque
- 2 petites courgettes
- 1 petite aubergine
- 1 poivron rouge
- une dizaine de tomates séchées
- 20 cl d'huile d'olive (suivant goût)
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique

- 1 beau bouquet de basilic

Préparation :

- Une fois lavés et essuyés, coupez les légumes en morceaux (environ de la taille d'une noix), puis faites les revenir séparement dans une partie de l'huile d'olive. Laissez les al-dente, puis réservez les (un tuyau : mettez du gros sel marin dans l'huile, c'est meilleur).
- Pendant ce temps, faites cuire les macaronis dans de l'eau bien salée, le temps indiqué sur le paquet. Une fois cuits, rincez les bien!! (ainsi ils ne colleront pas).
- Coupez les tomates séchées en petites morceaux. Si vous pensez que vos invités sont des gens vraiment étourdis, dénoyautez les olives.
- Mélangez le tout. Ajoutez le reste d'huile d'olive, le vinaigre balsamique le parmesan, le basilic émincé. N’hésitez pas à bien brasser le tout avec les mains.
- Rectifiez l'assaisonnement.

Recette de cuisine nº8: Salade de pâtes à l'ananas et aux crevettes

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (4 Portions) :

- 200 g pâtes tricolores (du style coudes)
- 150 g - 200 g de crevettes décortiquées
- 1 petite boîte de maïs (50 g)
- 1/2 poivron rouge
- 1 boîte d'ananas au sirop en morceaux
- 4 tomates
- 5 feuilles de basilic frais

Pour la vinaigrette:

- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin au jus de framboise
- 2 c. à soupe du sirop de la boîte d'ananas
- sel et poivre du moulin

Préparation :

- Faites cuire les pâtes tricolores dans l'eau bouillante et salée (10’ environ, à adapter selon les marques).
- Pendant ce temps préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le sel et le poivre, avec le vinaigre et l'huile puis les 2 cuillères de sirop d'ananas.
- Égouttez le maïs, les crevettes, puis les pâtes cuites et tout mélangez avec la vinaigrette, incorporez y les morceaux d'ananas et les dés de poivrons préalablement coupés, les tomates coupées en quartiers fins et les feuilles de basilic coupées en fines lanières.
- A déguster bien frais.

Recette de cuisine nº9: Salade de pâtes, parmesan, tomate, roquette, jambon

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 350 g de pâtes
- 2 tranches de jambon blanc
- 80 g de parmesan
- 3-4 de tomates
- 50 g de roquette
- 1 c. à soupe d'huile

Pour la vinaigrette :

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- du sel, du poivre

Préparation :

- Cuisez les pâtes al dente, égouttez les et mélangez les aussitôt avec l'huile.
- Pelez, épépinez et coupez les tomates en morceaux. Détaillez les jambon en lamelles et faites des copeaux de parmesan. Lavez et égouttez la roquette.
- Préparez la vinaigrette.
- Dans un récipient, mélangez les pâtes, le jambon, la salade, les tomates, le parmesan et la vinaigrette.

Recette de cuisine nº10: Salade de pâtes au thon et à la feta

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 8 portions) :

- 500 g de pâtes
- 1 boite de thon à l'huile
- 2/3 d'une boîte d'olives noires dénoyautées
- 1 bocal de féta à l'huile et aux herbes
- du sel, du poivre

Préparation :

- Pendant la cuisson des pâtes (à l'eau salée), mélangez dans un récipient : la féta filtrée grossièrement (laissez un peu d'huile aux herbes), le thon égoutté et les olives noires.
- Quand les pâtes sont cuites, laissez les sous l'eau froide en les remuant pour qu'elles refroidissent sans coller.
- Mélangez en ajoutant les pates petit à petit.

- Salez et poivrez selon votre goût et mettez au frais avant le repas.

Recette de cuisine nº11: Salade de pâtes, mimolette et jambon cru

Entrée

Très facile – Coût moyen
Préparation: 15’ - Cuisson: 8’

Ingrédients (pour 6/8 portions) :

- 1 paquet de jolies pâtes (coquilles) de couleur par exemple
- 6 tranches jambon cru serano, en tranches fines
- 1 tranche de mimolette
- 3 tomates fermes
- basilic
- moutarde,
- huile olive
- vinaigre balsamique (important pour le goût)

Préparation :

- Faites cuire les pâtes "al dente" et rincez les à l'eau fraîche.
- Coupez la mimolette en dés et le jambon en lanières épaisses.
- Faites une sauce "légère" avec une cuillerée à soupe de moutarde, de l'huile

d'olive, du vinaigre balsamique, sel et poivre.

- Mélangez bien la sauce avec les pâtes et le fromage.

- Rajoutez le jambon et tournez à peine.

- Disposez dessus avant de servir et pour la décoration les tomates coupées en 4 et le basilic.

Recette de cuisine nº12: Salade d'avoines au surimi

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 200 g d'avoines (petites pâtes)
- 2 paquets de miettes de surimi
- 1 boîte de maïs doux

Sauce :

- 1 c.à café de moutarde mi-forte
- 3 grosses c. à soupe de fromage blanc
- 1 grosse c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de vinaigre
- sel et poivre

Préparation :

- Faites cuire les avoines al dente en suivant les indications du paquet.
- Egouttez les pâtes et mettez les dans un récipient.
- Ajoutez les miettes de surimi et le maïs égoutté. Mélangez délicatement.
- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients restants.
- Ajoutez la sauce à la salade et mélangez.
- Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
- Mettez la salade au réfrigérateur et servez bien frais.

Recette de cuisine nº13: Pâtes aux poireaux

Entrée : Végétarien

Très facile - Bon marché

Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 180 g de pâtes courtes
- 2 blancs de poireaux
- Parmesan râpé
- huile d'olive
- du sel, du poivre

Préparation :

- Détaillez les blancs de poireaux bien lavés en rondelles pas trop fines (1 cm environ).

Jetez les dans une casserolet d'eau bouillante salée.

- Au bout de quelques minutes (5 ou 6 depuis la reprise de l'ébullition), ajoutez y les pâtes.

- Egouttez tout ensemble quand les pâtes sont prêtes, assaisonnez avec huile et Parmesan, sel et poivre, servez.

Recette de cuisine nº14: Etonnantes pâtes à la sauce rose surprise

Entrée : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 12’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes
- 1 Saint-morêt
- 4 tomates bien mûres
- 1 bouquet de basilic

Préparation :

- Mixez les 4 tomates coupées en dés avec le Saint- Moret et le basilic.
- Versez la sauce sur les pâtes préalablement cuites.

Recette de cuisine nº15: Délicieuses pâtes farcies au saumon

Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 13’

Ingrédients (8 Portions) :

- 300 g de pâtes en forme de coquillage
- 250 g de saumon
- une salade frisée ou autre
- 3 tomates coupées en rondelles
- un citron
- sel

Préparation :

- Faites cuire les pâtes en ajoutant une pincée de sel.
- Égouttez et rincez à l'eau froide.
- Coupez les tomates en rondelles et mettez les dans un plat en les mettant sur les côtés et au milieu du plat.
- Au milieu du plat mettez la salade frisée. Farcissez les pâtes avec le saumon.

- Exposez au centre du plat 8 pâtes en forme d'une fleur

et mettez les pâtes restantes sur le bord du plat.

- Coupez le chapeau du citron et mettez le au centre de la fleur. Pressez le citron dans un récipient.

- Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, pincée de sel. Mélangez et arrosez votre plat.

Recette de cuisine nº16: Tomates farcies aux pâtes

Entrée

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 8’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 200 g de coquillettes
- 200 g de fromage blanc à 0 %
- 20 g de filet d'anchois à l'huile
- 8 tomates
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 8 olives noires dénoyautées
- se, poivre

Préparation :

- Cuisez les pâtes 'al dente', rincez les à l'eau froide afin qu'elles ne collent pas entre elles, puis bien égouttez les.
- Grillez le poivron, pelez le, épépinez le et coupez le en lanières.
- Coupez les tomates au 2/3 . Evidez les, salez l'intérieur, retournez les et laissez les dégorger.
- Mixez le fromage blanc, l'ail, le basilic, les anchois, et le poivre.
- Ajoutez les pâtes, le poivron, et les olives concassées. Farcissez en les tomates.
- Servez bien frais.

Recette de cuisine nº17: Omelette aux pâtes

Entrée : Végétarien

Facile – Coût moyen
Préparation: 5’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- reste de pâtes (natures, au fromage, à la sauce tomate...)
- 6 oeufs
- huile
- du sel et du poivre

Préparation :

- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle, faites y réchauffer les pâtes à feu doux.
- Battez les oeufs en omelette, salez et poivrez.
- Versez les dans la poêle et cuisez l'omelette plus ou moins en fonction de la cuisson désirée : baveuse ou bien cuite.

Recette de cuisine nº18: Gâteau de pâtes au jambon

Entrée

Facile – Coût moyen
Préparation: 30’ - Cuisson: 45’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 150 g de macaroni
- 300 g de jambon
- 3 œufs entiers
- 150 g de gruyère rapé
- 40 g de beurre
- 30 cl crème
- du sel, du poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 150°C (thermostat 5).
- Cuisez les pâtes à l'eau bouillante salée puis égouttez les.

- Hachez le jambon et ajoutez le aux oeufs battus avec la crème et les pâtes. Incorporez le fromage râpé, salez, poivrez.
- Versez la préparation dans un moule beurré et enfournez pour 30’ de cuisson.
- Démoulez avant de servir.

Recette de cuisine nº19: Tarte aux pâtes

Entrée

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (6 Portions) :

- 50 g de pâtes farfalles
- 2 tranches de jambon
- 1 pâte feuilletée achetée dans le commerce
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- gruyère
- 1 moitié de tomate
- 1 jaune d'oeuf
- du sel et du poivre
- herbes de Provence ou autres aromates

Préparation :

La sauce :

- Coupez votre moitié de tomate en petits morceaux. Puis mettez-la dans une casserole sur feu moyen et faites-la réduire en la remuant. Ensuite incorporez la crème fraîche afin d'avoir la sauce. Pour finir votre sauce ajoutez le sel, le poivre et les herbes à votre convenance. Sortez du feu et ajoutez le jaune d'oeuf en mélangeant assez vite.
- Préchauffez votre four à thermostat 6 .

La garniture :

- Faites cuire vos pâtes farfalles et pendant ce temps là coupez le jambon en morceaux.

Lorsque vos pâtes sont prêtes ajoutez-les à la sauce et mélangez.

- Etalez votre pâte feuilletée dans votre moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette et rabattez les bords s'ils sont trop longs.
- Versez le mélange (pâtes + sauce) puis étalez le jambon découpé dessus ; enfin saupoudrez la surface de gruyère et ajoutez quelques herbes à la surface pour décorer. Vous pouvez ajoutez à la surface quelques cuillères de crème fraîche.

PLAT PRINCIPAL

Recette de cuisine nº20: Pennes aux fromages et aux noisettes

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 6’ - Cuisson: 9’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de Penne
- 1 poignée de noisettes
- 130 g de gorgonzola
- 130 g de parmesan râpé
- 130 g de gruyère râpé
- 20 cl de crème liquide
- poivre
- 3 c. à soupe de crème fraîche

Préparation :

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les pennes et laisssez cuire le temps indiqué sur la boîte.
- Pendant ce temps, concassez les noisettes dans un mortier. Otez la croûte du gorgonzola, puis coupez le en petits morceaux. Dans une casserole, faites chauffer la crème liquide à feu doux sans la faire bouillir.
- Ajoutez les fromages dans la crème chaude en remuant sans cesse à l'aide d'un fouet. Une fois les fromages fondus, ajoutez la crème fraîche. Mélangez bien
- Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les, déposez-les dans les assiettes creuses puis nappez de sauce. Parsemez de noisettes, poivrez généreusement (pas de sel !) et servez immédiatement.

Recette de cuisine nº21: Espadon au poivre et pâtes au piment

Plat principal : Végétarien

Très facile - Coût moyen
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :
- 300g de Tagliatelles
- 4 filets d’espadon
- 2 c. à soupe d’huile d’olive
- 1 c. à soupe de zeste de citron râpé
- 1 c. à café de poivre noir grossièrement moulu
- 2 piment oiseaux frais épépinés et émincés
- 2 oignons nouveaux émincés

Pour la sauce :
- 80 ml d’huile d’olive
- 80 ml de jus de citron
- 3 c. à soupe de Coriandre fraîche grossièrement hachée
- 2 gousses d’ail pilées
- 2 c. à café de cumin moulu

- ½ c. à café de paprika fort

Préparation :

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les tagliatelles et laisssez cuire le temps indiqué sur la boîte.

- Mélanger l'huile, le zeste de citron et le poivre dans un récipient, puis enrobez le poisson de ce mélange. Couvrez et laissez reposer 10'. Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez tous les ingrédients dans un bocal et secouez énergiquement.

- Faites cuire le poisson au barbecue ou sur un gril en fonte huilé et préchauffé.

- Lorsque les tagliatelles sont cuites, égouttez-les et transférez-les dans un saladier avec le piment, l'oignon et la moitié de la sauce. Mélangez délicatement.

- Répartissez les tagliatelles dans les assiettes, ajoutez l'espadon et garnissez du reste de la sauce.

Recette de cuisine nº22: Beignets de pâtes

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ + 1 heure de repos - Cuisson: 5’

Ingrédients (pour 4 portions) :
- reste de pâtes (coquillettes)
- fromage râpé (gruyère, emmental ou autre)
- farine
- lait
- œufs entiers
- sel et poivre
- huile pour la cuisson

Préparation :

- Mélangez farine, oeufs et lait. Une fois bien mélangé, ajoutez les pâtes.
- Il faut que les pâtes baignent dans la préparation.
- Ajoutez une bonne quantité de gruyère et laissez reposer 1h.
- Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile et déposez des petits tas de pâtes.
- Laissez cuire 2’ environ et retournez.

- Servez chaud. Bon appétit.

Recette de cuisine nº23: Salade de pâtes au yaourt

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 0’

Ingrédients (pour 1 portion) :

- un reste de pâtes cuites (150 g)
- 100 g de concombre
- un oeuf dur
- 3 bâtonnets de surimi
- 100 g de sauce au yaourt
- des fines herbes : ciboulette, aneth, persil, etc
- du sel et du poivre

Préparation :

- Coupez le concombre pelé, le surimi et le blanc d'oeuf en dés.
- Mélangez aux pâtes et à la sauce au yaourt. Salez et poivrez à votre convenance.
- Après avoir bien mélangé, rajoutez les fines herbes et le jaune d'oeuf émietté.

Recette de cuisine nº24: Pâtes au pesto en salade

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de pâtes torsadées
- 2 tranches de jambon cru
- 2 tomates
- 1 boule de mozzarella
- 1/2 pot de pesto
- 10 cl de jus de citron
- 4 c. a soupe de fromage blanc

Préparation :

- Faites cuire les pâtes 'al dente', puis rafraichissez les sous l'eau froide dans ta passoire.
- Coupez les tomates, la mozzarella et le jambon.

- Préparez la vinaigrette en mélangeant le pesto, le jus de citron, et le fromage blanc.

- Mélangez tous les ingrédients et la vinaigrette. On peut éventuellement rajoutez des croûtons à l'ail.

- Servez très frais.

Recette de cuisine nº25: Salade de pâtes aux tomates séchées et à la feta

Plat principal : Végétarien

Très facile – Coût moyen
Préparation: 15’ - Cuisson: 11’

Ingrédients (pour 6 à 8 portions) :

- 500 g de pâtes (type penne rigate)
- 200 g de feta
- 200 g de tomates séchées à l'huile d'olive
- 125 g d'olives noires à la grecque
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- du pesto

Préparation :

- Faites cuire les pâtes.
- Pendant qu'elle cuisent, coupez la feta, les tomates séchées, le concombre et le poivron en dés.

- Coupez les olives, en enlevant les noyaux.

- Quand les pâtes sont cuites, rincez les à l'eau froide, et mélangez avec les ingrédients coupés et le pistou.

- Réservez au frais, jusqu'au moment de servir.

Recette de cuisine nº26: Pâtes carbonara

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (6 Portions) :

- 500 g de spaghetti
- 250 g de lardons
- 6 œufs entiers
- parmesan
- sel et poivre

Préparation :

- Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée, le temps indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, cassez les oeufs dans un récipient, ajoutez le parmesan râpé, et battez le tout; salez et poivrez.
- Faites cuire les lardons.

Une fois les pâtes cuites, égouttez les, mais pas trop (toujours garder un peu d'eau pour les pâtes en sauce).

- Ajoutez les lardons, avec leur jus de cuisson, portez à feu très doux et ajoutez y la préparation (oeuf, parmesan) en remuant sans arrêt.
- Eteindre le feu avant que la préparation devienne trop sèche !
- Servez chaud, avec un peu de parmesan râpé en plus.

Recette de cuisine nº27: Pâtes "Bolognaise"

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients :

- 150 g de pâtes (papillons)
- 150 g de haché
- 1 boîte de pulpe de tomate (en conserve)
- concentré de tomates (en tube)
- une carotte
- 1 petite échalottes
- du sel, du poivre, basilic, origan
- huile d'olive

Préparation :

- Faites cuire la viande hachée dans une poele avec de l'huile, salez, poivrez.
- Emincez l'échalotte.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole, mettez y l'échalotte, la pulpe de tomate, 1 cuillère à café de concentré de tomates, la viande et la carotte.
- Mélangez bien.
- Ajoutez du sel, du poivre, du basilic et de l'origan.
- Laissez mijoter 20-25'.
- Faites cuire les pâtes al dente
- Servez les pâtes avec la sauce dans l'assiette.

Recette de cuisine nº28: Pâtes au pistou

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :
- 500 g de pâtes
- sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Sauce pistou :
- 1,5 dl d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de ricotta acide, de fromage blanc ou de crème fraîche
- 4 c. à soupe de parmesan ou de peccorino
- 50 g de mie de pain
- 50 g de basilic
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Cuisez les pâtes dans l'eau bouillante salée al dente et égouttez les.

- Mixez la mie de pain, l'ail et le sel. Ajoutez au fur et à mesure le basilic, le fromage râpé, l'huile puis le fromage frais.

- Utilisez plus du basilic si nécessaire, pour obtenir un goût plus prononcé.

Recette facile et pas cher nº29: Divines pâtes à la sauce blanche aux salsifis

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 25’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes au choix
- 1 bocal de salsifis
- 50 cl de lait
- 100 g de margarine ou beurre
- 4 c. à soupe de farine
- sel,poivre
- muscade

Préparation :

- Faites cuire les pâtes dans une casserole remplie d'eau salée selon le temps indiqué sur le paquet.

- Pendant que les pâtes cuisent, faites une sauce blanche : faites fondre la margarine, ajoutez la farine au fouet en mélangeant vite. On obtient un aspect onctueux, ajoutez alors le lait, mélangez bien et remettez sur le feu.

- Mélangez au fouet jusqu'à épaississement, retirez du feu.

- Ajoutez le sel, le poivre, la muscade (selon votre goût), et enfin les salsifis.

- Egouttez les pâtes, mettez les dans des assiettes individuelles et nappez de sauce aux salsifis par dessus.

- Vous pouvez aussi, si vous aimez, mettre du gruyère par dessus.

Recette de cuisine nº30: Pâtes à la moutarde

Plat principal

Très facile - Bon marché

Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- pâtes au choix
- dés de poulet environs 500 g
- 2 berlingots de crème fraîche
- moutarde et moutarde à l'ancienne
- du sel, du poivre.

Préparation :

- Faites cuire les pâtes.

-Faites cuire et ensuite rissolez les dés de poulet assaisonnés.

- Pendant ce temps, faites chauffer la crème fraîche dans un poêlon, ajoutez une à deux cuillères à soupe bien remplies de moutarde normale et la même chose de moutarde à l'ancienne.

- Mélangez le tout et assaisonnez.

Recette de cuisine nº31: Pâtes à l'ail

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 400 g de spaghetti
- parmesan
- 6 grosses tomates
- 6 gousses d'ail
- une dizaine de feuilles de basilic
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- du sel, du poivre

Préparation :

- Dans un mixeur mettez l'ail et le basilic, hachez fin.
- Ajoutez à l'ail et au basilic les tomates coupées en morceaux, une pincée de sel et une pincée de poivre. Mixez le tout.
- Versez dans un plat creux ajoutez l'huile d'olive et mélangez.
- Mettez les spaghettis à cuire, égouttez et versez sur la "sauce tomate" froide.

- Saupoudrez de parmesan et servez.

Recette de cuisine nº32: Pâtes aux noix de Saint-Jacques à l'ail

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 20’ - Cuisson: 40’

Ingrédients (4 Portions) :

- tagliatelles pour 4 portions
- 400 g de noix de Saint-Jacques
- ail en poudre
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- noix de beurre
- sel et poivre

Préparation :

- Faites cuire vos tagliatelles dans de l'eau bouillante.
- Pendant ce temps, faites cuire vos noix de Saint-Jacques dans l'huile d'olive (3-4’).

- Une fois cuites, ajoutez la crème fraîche, laissez-la fondre en remuant.
- Ajoutez-y les gousses d'ail écrasées, laissez infuser.
- Ajoutez un peu d'ail en poudre, et goûtez (selon vos goûts, ajoutez un peu plus d'ail).
- Salez, poivrez la sauce.
- Égouttez les pâtes et mettez-les dans un récipient avec le beurre.
- Servez dans les assiettes, déposez quelques noix de Saint-Jacques sur le nid de tagliatelles et saucez.

Recette de cuisine nº33: Pâtes aux olives

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- pâtes
- 1 boîte d'olives farcies aux poivrons
- 1 boîte de tomates pelées au basilic

Préparation :

- Faites cuire les pâtes selon votre gout et le type de pâtes.
- Hachez les olives au mixer.
- Dans une petite casserole, faites revenir les olives hachées (comme si c'était de la viande) avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les tomates et faites cuire une petite dizaine de minutes.

Recette de cuisine nº34: Pâtes sauce champignons

Plat principal Végétarien

Très facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 2’

Ingrédients (pour portions) :

- pâtes fraîches
- champignons blancs de Paris frais
- crème liquide
- huile d'olive parfumée à la truffe blanche
- poivre frais et une pincée de sel

Préparation :

- Faites revenir les champignons dans l'huile d'olive à la truffe.
- Quand ils sont cuit mettez les dans un mixeur.
- Ajoutez un peu de crème liquide, du poivre et une larme d'huile à la truffe.
- Mixez.
- Plongez vos pâtes fraîches dans de l'eau bouillante salée pendant 2-3’.
- Réchauffez la sauce pendant ce temps.
- Garnissez vos pâtes avec la sauce....

Recette de cuisine nº35: Pâtes aux bolets et au roquefort

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (4 Portions) :

- 350 g de pâtes (tagliatelles, nouilles) fines
- 200 g de roquefort
- 250 g de bolets frais
- 1 échalote émincée
- 1 bouquet de romarin
- 10 cl de crème fraîche
- poivre du moulin

Préparation :

- Cuisez les pâtes al dente, passez les sous l'eau froide, réservez.
- Essuyez soigneusement les bolets avec un linge humide, taillez les pied en

forme de crayon pour retirer toute trace de terre et de mousse. Coupez les champignons de haut en bas en lamelles de 5 mm d'épaisseur.

- Faites sauter l'échalote à l'huile d'olive dans une poêle à feu vif, puis ajoutez les bolets. Suez durant trois minutes en remuant de temps en temps.

- Rajoutez la crème, le romarin et le roquefort coupé en petit morceaux. Rajoutez du sel, du poivre du moulin selon votre goût.

- Réchauffez les pâtes dans la sauce et servez bien chaud.

Recette de cuisine nº36: Pâtes aux carottes

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 350 g de pâtes
- 300 g de carottes
- huile d'olive
- persil, marjolaine
- sel poivre

Préparation :

- Lavez les carottes, les râpez finement, faites les cuire quelques minutes dans 4 cuillères d'huile, dans une poêle.
- Quand les pâtes sont prêtes, égouttez les et faites les sauter 2’ dans la poêle avec les carottes.
- Ajoutez du persil, de la marjolaine, si nécessaire de l'huile, et servez.

Recette de cuisine nº37: Pâtes aux courgettes

Plat principal : Végétarien

Facile - Bon marché

Préparation: 10’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes
- une grande courgette
- ail, huile d'olive,
- poivre, sel, herbes

Préparation :

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez y l'ail coupé.
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes.
- Ajoutez dans la sauteuse la courgette coupée en fines rondelles. Puis le sel, le poivre, et les herbes. Faîtes réduire la courgette jusqu'à ce que les rondelles aient pris une couleur jaune.

Mélangez les pâtes à la courgette dans la sauteuse, ou posez les rondelles de courgette sur les pâtes déjà servies.

Recette de cuisine nº38: Pâtes aux tomates et aux aubergines

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (4 Portions) :

- 400 g de pâtes
- 1 aubergine coupée en petits dés
- 3 dl de coulis de tomates
- 1 oignon
- 80 à 150 g de parmesan râpé
- du sel, du poivre

Préparation :

- Dans une poêle, faites dorer les dés d'aubergine et l'oignon émincé afin qu'ils deviennent bien tendres.
- Faites cuire les pâtes dans une grande casserole remplie d'eau salée, puis égouttez les.

- Les versez à nouveau dans la casserole. Ajoutez le coulis de tomate, le parmesan et mélangez bien. Ajoutez les aubergines et les oignons, le poivre et mélangez à nouveau. Ajoutez du sel si nécessaire.

Recette de cuisine nº39: Pâtes aux poivrons et au chèvre

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 600 g de pâtes (style coudes raillés ou torti)
- 250 g de crème fraiche
- 1/2 barre de chèvre type ste Maure
- 2 poivrons rouges et 1 vert
- sel et poivre
- herbes de Provence
- huile d'olive

Préparation :

- Lavez et épépinez les poivrons et coupez-les en dés.
- Faites les revenir dans une casserole à l'huile d'olive. Faites cuire les pâtes. salez, poivrez et mettez des herbes de Provence sur les poivrons, baissez le feu et laissez cuire 10’. Les poivrons vont confire.
- Egouttez les pâtes. Ajoutez le chèvre en petits morceaux sur les poivrons et la

crème fraîche.
- Laissez cuire 2’ en remuant et servez sur les pâtes.

Recette de cuisine nº40: Pâtes au potiron

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 250 g de pâtes
- 400 g de potiron
- 200 g de lardons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 ml crème fraîche
- huile d'olive
- 1 petit verre de vin blanc
- parmesan
- sel, poivre
- curry, paprika, origan, muscade ou autres épices
- 1 cube de bouillon

Préparation :

- Mettez à chauffer l'huile d'olive dans une casserole, faites y revenir l'oignon et l'ail.

- Ajoutez les lardons et le potiron coupé en cubes, faites revenir le tout.

- Ajoutez le verre de vin blanc, et un peu d'eau si nécessaire.

Mettez les épices et le cube.

- Quand le potiron est bien cuit (en compote), ajoutez la crème fraîche et le parmesan.

- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

- Cuisez les pâtes, égouttez les, ajoutez y la sauce.

Recette de cuisine nº41: Pâtes aux petits pois et champignons

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (2 Portions) :

- 250 g de pâtes
- 2 grandes tranches de jambon
- 1 poignée de petits pois surgelés
- 250 g de champignons de Paris
- 7 cl de verre de vin (blanc ou rouge)
- 20 cl de crème fraîche
- ail
- du sel, du poivre
- ras el hanout (ou autre épice : paprika, curry, etc)

Préparation :

- Faites suer l'ail dans de l'huile d'olive ou du beurre. Ajoutez les champignons.
- Lorsque les champignons sont cuits, ajoutez le vin et laissez frémir 5’ à feu doux. Ajoutez la crème fraîche, le jambon et les épices.
- Laissez cuire 5’ en remuant régulièrement. Quelques minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajoutez les petits pois. Servez cette sauce directement sur les pâtes.

Recette de cuisine nº42: Pâtes aux brócolis et au roquefort

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché

Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de spaghetti
- 500 g de brocolis
- 150 g de Roquefort
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- poivre

Préparation :

- Faites cuire les brocolis "al dente" pendant que les spaghettis cuisent.
- Ecrasez le Roquefort ; ajoutez le à la crème fraîche chaude et remuez pour que le Roquefort fonde ; poivrez.
- Mélangez les spaghettis aux brocolis et à cette sauce et servez immédiatement.

Recette de cuisine nº43: Pâtes aux artichauts poivrade

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :
- 500 g de pennes
- 10 artichauts poivrades (petits artichauts violets)
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- huile d’olive
- 15 cl de vin blanc
- thym
- du sel, du poivre
- piment

Préparation :

- Nettoyez les artichauts de façon à ne conserver que les feuilles les plus tendres. Pour cela, enlevez d’abord toutes les premières feuilles, coupez ensuite le haut

de l’artichaut pour éliminer la partie dure des feuilles restantes.

- Coupez ensuite les artichauts en quartiers et arrosez les du jus d’un citron .

- Faites chauffer de l’huile d’olive dans une sauteuse, ajoutez y les artichauts et faites les revenir environ 5’. Ajoutez alors l’ail en petits morceaux, le vin blanc, le jus de citron, une branche de thym, du sel, du poivre et une pointe de piment.

- Laissez cuire à feu moyen 20 à 30’, jusqu’à ce que les artichauts soient fondants. Au besoin, ajoutez un peu d’eau si le liquide diminue trop.

- Pendant ce temps, cuisez les pâtes (penne ou autre) à l’eau, égouttez les.-

Mélangez pâtes et artichauts et servez arrosé d’une bonne huile d’olive.

Recette de cuisine nº44: Pâtes aux choux et chipolatas

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes (striées de préférence)
- 4 chipolatas
- 1 chou chinois (réserver deux feuilles à mettre dans l'eau de cuisson des pâtes)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Bouillon de boeuf
- Parmesan

Préparation :

- Découpez le chou chinois en lamelles (chiffonnade).
- Découpez les chipolatas en tronçons de 1 cm environ.
- Pelez et émincez l'oignon, faites de même avec l'ail.

- Préparez un bouillon de boeuf avec 1/2 tablette et un verre d'eau.

- Pendant que l'eau des pâtes chauffe (avec les feuilles de chou), chauffez de l'huile d'olive dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon, ajoutez ensuite les chipolatas en enfin le chou.

- Salez et poivrez, mettez le bouillon de boeuf, couvrez et faites cuire à feu très doux en surveillant.

- Faites cuire les pâtes 'al dente'.

- Egouttez les pâtes, mettez les dans un plat de service, ajoutez le chou et les chipolatas, mélangez.

- Servez chaud avec du parmesan pour ceux qui veulent !!.

Recette de cuisine nº45: Fabuleuses pâtes aux légumes

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 800 g de pâtes
- 2 champignons Paris moyens frais
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron rouge et vert (morceaux)
- 1 tomate moyenne
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- basilic déshydraté
- épices mélange spéciale pâtes déshydraté
- du sel, du poivre du moulin

Préparation :

- Pelez l'oignon et ciselez le, coupez de fines lanières de poivrons rouge et vert. Pelez l'ail et coupez le finement. Epluchez la courgette et coupez la soit en lamelles fines soit en petits cubes. Faites de même avec la carotte. Pelez les champignons et coupez-les en lamelles.

- Faites bouillir de l'eau et plongez la tomate 1 mn en ayant fait au préalable une incision à sa base en croix, passez la sous l'eau froide, ne jettez pas l'eau et plongez les carotte et faites les cuires 2'. Maintenant la peau de la tomate doit s'enlever ! Coupez la tomate en quartiers et épépinez-la.

- Pendant que les pâtes cuisent, faites revenir l'oignon et les poivrons à l'huile d'olive, puis ajoutez la tomate, l'ail et le basilic.

- Ajoutez les dés de carotte cuites et les dés de courgette et les lamelles de champignons. Ajoutez le mélange spécial pâte déshydraté.

- Rectifiez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et incorporez les pâtes, mélangez.

- Servez avec fromage râpé ou Parmesan.

Recette de cuisine nº46: Pâtes aux poireaux, petits pois et bacon

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de pâtes (spaghettis, pennes, torti)
- 4 tranches de bacon (ou 200 g de lardons)
- 2 poireaux moyens (2 blancs de poireaux)
- 1 tasse 1/2 de petits pois surgelés
- 30 cl de crème fraîche épaisse à 15 %
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques gouttes de jus de citron
- parmesan râpé(facultatif)
- du sel et du poivre

Préparation :

- Mettez l'eau à bouillir dans une grande casserole.
- Lavez les poireaux, coupez les parties blanches en rondelles.
- Coupez le bacon en petits morceaux.

- Plongez les pâtes dans la casserole lorsque l'eau bout.

- Dans une poêle, mettez les 2 cuillerées à soupe d'huile et rajoutez les poireaux et le bacon (ou les lardons). Sans cessez de remuer, laissez cuire pendant 8’, pour que les poireaux ne prennent pas au fond.

- Lorsqu'il reste 6’ de cuisson des pâtes, rajoutez dans l'eau des pâtes les petits pois.

- Ajoutez dans la poêle la crème fraîche, les gouttes de jus de citron et remuez pendant 5’.

- Égouttez les pâtes et les petits pois, ajoutez les à la sauce au poireaux et au bacon ; remuez pendant 2’.

-Vous pouvez aussi ajoutez du parmesan râpé.

Recette de cuisine nº47: Succulentes pâtes au poulet et au curry en 20 min

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (2 Portions) :

- 200 g de pâtes
- 300 g de poulet
- 1/2 oignon
- 40 cl de crème fraîche liquide
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de beurre
- sel, poivre

Préparation :

- Mettez les pâtes à cuire.
- Pendant ce temps, hachez l'oignon et coupez le poulet en petits morceaux.
- Beurrez la poêle et mettez l'oignon à dorer.
- Quand l'oignon est doré, ajoutez lepoulet.

- Lorsque le poulet aura doré à son tour, incorporez la crème fraîche.
- Dès que la crème fraîche bout, ajoutez le curry.
- Salez et poivrez.
- Egoutez les pâtes et mélangez les à la sauce et au poulet.

Recette de cuisine nº48: Pâtes au poulet, champignons et poivrons

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 40’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes
- 4 blancs de poulet
- 1 poivron vert ou rouge (ou 2 petits de chaque couleur)
- 2 gros champignons frais
- 2 tomates
- 25 cl de crème épaisse
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation :

- Découpez les blanc de poulets en carrés ainsi que les tomates, poivrons et champignons.
- Cuisez à feu doux les morceaux de blanc de poulet avec une cuillère à soupe d'huile.

- Cuisez dans une autre poêle les tomates, champignons et poivrons en les faisant réduire.

- Quand ils sont réduits, ajoutez les au poulet, rajoutez la crème et laissez mijoter quelques minutes pour chauffer la crème. Retirez du feu et réservez en gardant au chaud.

- Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée.

- Mélangez dans un plat les pâtes avec la garniture.

- Assaisonnez et servez.

Recette de cuisine nº49: Pâtes au poulet et aux asperges

Plat principal

Très facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions):

- 400 g de pâtes (papillons ou tagliatelles)
- 4 escalopes de poulet
- 400 g de champignons
- 1 botte d'asperges vertes
- quelques tomates cerise
- 2 oignons
- parmesan
- pignons de pin
- 20 cl de crème semi-épaisse
- persil

Préparation :

- Après lavage, faites cuire les asperges à la vapeur.

- Pendant ce temps, découpez les escalopes en morceaux, les oignons, les champignons (en quatre).

- Faites dorer les escalopes et les oignons à l'huile d'olive, ajoutez-y les champignons. Pendant ce temps faites cuire vos pâtes.

- Une fois les asperges cuites, dorez-les à l'huile d'olive.

- Enfin, versez la crème dans la préparation poulet / oignons / champignon, ajoutez-y quelques tomates cerise et assaisonnez.

- Dressez dans les assiettes avec les pâtes, la préparation, les asperges vertes et saupoudrez de persil, de pignons et de parmesan.

Recette de cuisine nº50: Epatantes pâtes au poulet, courgettes à la crème pas cher

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 300 g de fusilli
- 2 filets de poulet
- 200 g de champignons de paris
- 1 grande courgette
- 1 oignon
- 25 cl de crème fraîche
- 1 yaourt type "onctueux" nature
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à café de piment rouge
- 1 cube de volaille
- huile d'olive, sel et poivre
- parmesan

Préparation :

- Coupez en petits morceaux la courgette et faites la revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Réservez les.
- Faites dorer l'oignon dans une poêle, ajoutez le poulet préalablement emincé en petits morceaux.
- Rajoutez les champignons égouttés et les deux cuillères à soupe de curry. Remuez.
- Mélangez les courgettes cuites à la préparations.
- Ecrasez à l'aide d'une fourchette le bouillon de cube et diluez le avec le yahourt et la crème fraîche, versez l'ensemble dans la préparation et laissez mijoter quelques minutes.
- Ajoutez les épices et salez.
- Faites cuire les pâtes et mélangez à la préparation.
- Servez et saupoudrez de parmesan.

Recette de cuisine nº51: Epatantes pâtes au poulet pané et sauce béchamel pas cher

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (4 Portions) :

- 500 g de pâtes
- 5 à 10 morceaux de poulet pané
- 1 oignon
- 20 cl de sauce tomate
- sel, poivre
- huile d'olive
- basilic

Pour la béchamel :

- 25 cl de lait
- 2 c. à soupe de farine
- 20 g de beurre

Préparation :

- Faites cuire les poulets panés dans une poêle à bord large avec de l'huile d'olive.
- Pendant ce temps, épluchez et découpez l'oignon en cube.
- Dans une casserole, mettez le lait, le beurre et la farine sur feu moyen. Mélangez constamment jusqu'à obtenir une béchamel semi-épaisse.
- Lorsque les poulets panés sont cuits, retirez les et mettez l'oignon à la place.
- Découpez les poulets panés en tous petits morceaux puis remettez les dans la poêle une fois les oignons cuits.
- Ajoutez la béchamel et la sauce tomate puis mélangez.
- Lorsque la sauce est terminée, baissez le feu, salez et poivrez la préparation.
- Faites cuire les pâtes puis versez y la préparation après cuisson.
- Ajoutez le basilic et un peu de fromage rappé à votre convenance.

Recette de cuisine nº52: Pâtes all'arrabbiata

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 3 portions) :

- 400 g de pâtes (penne de préférence)
- 100 g de lardons
- 400 g de pulpe de tomate en cubes
- 1 oignon
- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 ou 4 gouttes de Tabasco (selon les goûts)
- sel
- parmesan râpé

Préparation :

- Dans une poêle, faites dorer l'oignon émincé et les lardons avec l'huile.
- Ajoutez les tomates, le tabasco et salez. Laissez mijoter 10’
- Cuisez les pâtes dans de l'eau salée. Lorsqu'elles sont cuites, égouttez les et mélangez les quelques instants, à feu vif, avec la sauce.
- Servez avec du parmesan râpé.

Recette de cuisine nº53: Pâtes aux boulettes de viande et paprika

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 350 g de macaroni
- 400 g de boeuf hâché
- 1 œuf entier
- 50 g de pain rassis trempé dans du lait
- farine
- 2 tomates pelées et concassées
- 1 c. à café de concentré de tomates
- 1/2 bouquet de persil haché
- 1 oignon haché + 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 c. à soupe de paprika doux en poudre

- du sel, du poivre

Préparation :

- Dans un récipient, mélangez intimement à la main le boeuf, le pain, 1’oignon, l'ail, l'oeuf, le persil, du sel et du poivre. Formez des petites puis roulez les dans la faine et faites les dorer dans une poêle avec l'huile de tournesol.

- Dans une sauteuse, faites revenir le demi-oignon avec l'huile d'olive, ajoutez le concentré de tomate, mélangez bien, puis incorporez les tomates et laissez cuire à feux moyen 7-8’.

- Lorsque les tomates sont bien fondues, saupoudrez la sauce de paprika, mélangez, versez la crème fraîche, salez, poivrez, incorporez les boulettes de viande et laissez cuire à feux doux 10’.

- Dans une marmite d'eau bouillante salée, faites cuire les macaroni "al dente". Égouttez les soigneusement, versez les dans un plat chaud, mélangez avec les boulettes; servez immédiatement.

Recette de cuisine nº54: Pâtes à la crème et à la viande

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (3 Portions) :

- 400 g de pâtes
- 3 steaks hachés ou viande haché
- 1 gros oignon
- 1 brique de crème liquide
- du sel, du poivre

Préparation :

- Faites cuire les pâtes.
- Pendant ce temps, coupez l'oignon en petits morceaux et faites le revenir dans une grande poêle.
- Quand c'est cuit, ajoutez les steaks en petits morceaux aussi, mélangez bien, laissez un peu cuire 2-3’.

- Ajoutez les pâtes cuite ainsi que la brique de crème, salez et poivrez.
- Laissez cuire environ 5-6’.

Recette de cuisine nº55: Pâtes au chorizo et aux tomates

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (3 Portions) :

- 300 g de pâtes courtes (farfalle, penne...)
- 1/2 chorizo
- 400 g de pulpe de tomate
- 70 g de concentré de tomate
- 1 oignon
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1/2 c. à café de sucre en poudre

1 c. à soupe de mascarpone (ou crème fraiche épaisse)

- 1 pincée de persil (facultatif)

Préparation :

- Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Épluchez et émincez l'oignon, faites le revenir dans la poêle.
- Ajoutez le chorizo sans la peau coupé en long puis en cube. Laissez revenir à

feu moyen 5’.

- Pendant ce temps mettez l'eau des pâtes à bouillir, avec un peu de gros sel, et faites les cuire selon le temps indiqué.

- Ajoutez la poêle la pulpe de tomate, le concentré puis délayez avec un peu d'eau (ajoutez en en cours de cuisson si nécessaire). Laissez mijoter à feu très doux.

- Pendant que vos pâtes cuisent, ajoutez une bonne pincée d'herbes de Provence, le sucre, mélangez et goutez.

- Égouttez les pâtes et versez les dans la sauce, mélangez bien.

- Ajouter au moment de servir une cuillère de mascarpone ou de crème fraiche avec un peu de persil haché.

Recette de cuisine nº56: Pâtes aux lardon, au chèvre et au thym

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de pâtes
- 150 g de lardons fumés
- 1 bûchette de fromage de chèvre
- 1 c. à café de thym
- 5 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- du sel et du poivre

Préparation :

- Faites chauffer l'eau de pâtes avec de l'huile d'olive.
- Dans une casserole qui peut servir pour faire un bain marie, mettez la crème fraîche et le chèvre coupés en petits morceaux, ainsi que le sel, le poivre et le thym. Mettez à chauffer au bain-marie.
- Faites cuire les pâtes 'al dente'.

- Pendant ce temps faites revenir les lardons à la poêle.
- Mélangez le tout et servez chaud.

Recette de cuisine nº57: Pâtes au jambon de Parme croustillant

Plat principal

Très facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (2 Portions) :

- 200 g de pâtes
- 100 g de jambon de Parme
- 50 g de parmesan en copeaux
- 100 g de tomates fraîches
- facultatif : 3 tomates séchées
- 12 feuilles de roquette
- 3 oignons verts
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre aromatisé aux noix
- du sel, du poivre,

Préparation :

- Faites griller le jambon, coupez le en lamelles.
- Cuisez les pâtes dans de l'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en très petits dés et émincez les oignons. Placez le tout dans le fond du plat de service avec la roquette.
- Quand les pâtes sont cuites, versez les sur les légumes. Assaisonnez d'huile d'olive et de vinaigre, poivrez selon le goût.
- Ajoutez les copeaux de parmesan, mélangez bien et servez de suite.

Recette de cuisine n°58: Pâtes à la Russe

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 200 g de pâtes courtes
- 150 g de jambon cru
- 30 cl de crème fraîche
- 500 g de sauce tomate
- 2 oignons
- 1/2 citron
- thym
- origan
- aneth
- huile d'olive
- du sel, du poivre

Préparation :

- Emincez les oignons, coupez le jambon cru en petites lamelles et pressez le citron.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, saississez-y les oignons 2’ à feu vif puis laissez-les fondre à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Vers la fin de la cuisson des oignons, ajoutez les lamelles de jambon cru, une branche de thym et une pincée d'origan.
- Laissez cuire 2’ sur feu doux.
- Ajoutez la tomate et laissez mijoter pendant 8’.
- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps de cuisson indiqué.
- Reservez-les au chaud.
- Mélangez dans un récipient la crème fraîche avec le jus de citron puis versez dans la poêle.
- Laissez mijoter 2’.
- Mélangez les pâtes avec la sauce « à la Russe » puis saupoudrez le plat d'aneth juste avant de déguster.

Recette de cuisine nº59: Pâtes aux saucisses et au basilic

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes
- 2 saucisses italiennes douces
- 400 g de tomates en dés
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 3 grosses gousses d’ail
- 30 à 40 feuilles de basilic (selon leur grosseur)
- 250 ml de crème 15% liquide
- 2 c. à soupe d'huile d’olive
- thym au goût
- 250 ml d’eau
- Poivre

Préparation :

- Enlevez la peau des saucisses et faites les revenir dans l'huile.
- Ajoutez 2 gousses d'ail écrasées, incorporez la pâte de tomates, faites revenir et mélangez.
- Ajoutez les tomates en dès, le thym et l’eau.
- Faites cuire une demi-heure à feu doux, en remuant quelques fois.
- Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, écrasez les feuilles de basilic et l’ail dans un mortier.
- 3’ avant la fin de la cuisson, ajoutez le basilic broyé et la crème à la sauce.
- Versez le tout sur les pâtes et servez.

Recette de cuisine nº60: Pâtes sauce fond de veau

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 500 g de pâtes (papillon c'est meilleur)
- 2 ou 3 steak hachés
- 50 cl de crème fraîche
- 4 c. à café de fond de veau

Préparation :

- Pendant que l'eau des pâtes chauffe, diluez le fond de veau dans un peu d'eau.
- Quand le fond de veau est bien dilué, ajoutez les 2 briques de crème fraîche. Laissez de coté la sauce.
- Faites cuire les steaks hachés dans de la margarine. Faites cuire les pâtes.
- Quand les steaks sont cuits, coupez-les en petits morceaux et mettez le tout dans la sauce.
- Egouttez les pâtes et versez la sauce dessus en intégrant bien la sauce aux

pâtes.
- Servez chaud.

Recette de cuisine nº61: Extraordinaires pâtes farcies au veau à la sauce tomate italienne

Plat principal

Moyennement difficile – Coût moyen
Préparation: 30’ - Cuisson: 35’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 750 g de pâtes à farcir
- 600 g de veau haché
- 2 œufs entiers
- 75 g de mie de pain
- 3 c. à soupe de lait
- 30 g de beurre
- 3 gousses d'ail
- 15 cl d'huile
- 3 oignons
- 3 grandes boîtes de tomates pelées
- 150 g de gruyère râpé ou de parmesan
- 1 c. à café d'origan
- du sel et du poivre

Préparation :

- Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée "al dente".
- Pendant ce temps, hachez 1 oignon et 1 gousse d’ail.
- Trempez la mie de pain dans le lait et une fois imbibée, ajoutez le hachis de veau, les oeufs, l'ail et l'oignon hachés.
- Mélangez le tout et assaisonnez avec un peu d'origan.
- Après cuisson, égouttez les pâtes, rafraîchissez les sous l’eau froide puis farcissez les avec le mélange.
- Pour la sauce, faites revenir l'ail et l'oignon restants hachés dans de l'huile.
- Ajoutez y les tomates pelées et assaisonnez de sel et de poivre et parsemez d'origan.
- Laissez réduire 15’ à feu doux puis mettez les pâtes dans la sauce en prolongeant la cuisson de quelques minutes.
- Servez avec du gruyère râpé ou du parmesan.

Recette de cuisine nº62: Pâtes au ragoût de canard

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 30’ - Cuisson: 2-3h

ingrédients (pour 4 portions) :

- 350 g de pâtes
- 300 g de canard sans peau ni os
- 140 g de concentré de tomates
- 20 g de céleri haché
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- persil haché
- 1 verre de vin blanc

Préparation :

- Faites un peu revenir le canard à l'huile d'olive puis hachez-le.
- Faites revenir oignon et céleri puis remettez le canard jusqu'à ce qu'il n'y ait

plus de liquide.

- Mettez le vin et faites bouillir jusqu'à ce qu'il soit évaporé.

- Ajoutez le concentré, 10 cl d'eau, l'ail, du sel, du poivre, un demi sucre. Faites mijoter à très petit bouillon, couvert par une assiette d'eau, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide apparent dans la casserole.

- Avant de servir avec des pâtes de votre choix et du parmesan, mettez le persil.

Recette de cuisine nº63: Pâtes au confit de canard et champignons des bois

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 15’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (4 Portions) :

- 400 g de pâtes
- 1 cuisse de canard confite dans sa graisse
- 300 g de champignons des bois
- 4 échalotes
- 5 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe de persil haché
- du sel, du poivre

Préparation :

- Nettoyez les champignons avec un essuie humide. Pelez et hachez les échalotes. Réservez 2 cuillères à soupe de graisse de conservation de la cuisse de canard.

- Prélevez la chair de la cuisse et effilochez la.

- Dans une poêle, faites revenir les échalotes à feu doux, 5’, dans la graisse réservée.

- Arrosez du vin blanc sec et laissez évaporer 2’, à feu vif.

- Ajoutez les champignons et la chair de canard. Salez, poivrez et laissez mijoter 15’, à feu moyen, en veillant à remuer fréquemment.

- Cuisez les pâtes "al dente" (selon temps indiqué sur le paquet).

- Égouttez les pâtes, versez-les dans la poêle et mélangez délicatement.

- Rectifiez l'assaisonnement, dressez dans un plat et saupoudrez de persil. Servez aussitôt.

Recette de cuisine nº64: Somptueux risotto de pâtes, au thon et aux courgettes en 1 minute

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 1’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 1 portion) :

- 150 g de pâtes courtes (penne, fusilli, par exemple)
- 1 petite boîte de thon au naturel (75 g)
- 1 courgette
- 1 échalote
- bouillon de poule ou de légumes
- 1 dl de vin blanc (facultatif)
- 1 grosse c. à soupe de ricotta ou un peu de crème liquide
- parmesan râpé (à volonté!!!)
- du sel, du poivre, sauge

Préparation :

- Hachez l'échalote et coupez la courgette en demi-rondelles.
- Egouttez le thon.

- Préparez 0.7 l de bouillon.

- Faites chauffer de l'huile d'olive dans une casserole (ou du beurre, selon votre goût).

- Faites revenir l'échalote, puis la courgette.

- Ajoutez les pâtes, faites revenir 2', déglacez au vin blanc et faites réduire à feu doux. Si vous n'avez pas de vin blanc, vous pouvez ajouter directement le bouillon. Ajoutez la sauge et poivrez.

- Mettez le bouillon petit à petit, juste pour que le liquide couvre les pâtes, et dès que ça a réduit, en ajoutez un peu, etc... Le temps de cuisson est un peu près 1/3 plus long que ce qui est indiqué sur votre paquet de pâtes, mais le mieux est de goûter !!!

- Quand les pâtes sont al dente et que le liquide est presque complétement réduit, ajoutez le thon, la ricotta, remuez bien, puis le parmesan.

Recette de cuisine nº65: Pâtes au thon et aux poivrons

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes comme accompagnement
- 200 g de thon en boîte
- 385 g de tomates concassées
- 3 poivrons (rouge vert jaune)
- huile d'olive
- 1/2 verre de vin blanc
- 1 oignon émincé
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- du sel, du poivre

Préparation :

- Coupez les poivrons en petits dés, faites les fondre dans l'huile d'olive pendant 10’ avec l'oignon émincé.

- Ajoutez le vin blanc et laissez mijoter 10’.
- Ajoutez le thon émietté, les tomates concassées et laissez cuire 10’.
- Ajoutez sel poivre et la crème fraîche.
- Cuisez les pâtes et nappez les de la sauce poivron/thon.

Recette de cuisine nº66: Pâtes norvegiennes

Plat principal

Très facile - Assez cher
Préparation: 30’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 1,2 kg de pâtes (compter 200 g de tagiatelles par portion)
- 600 g de saumon fumé à couper en fines lanières
- 1 pot de 250 g de crème fraîche
- 1 petit pot de 50 g d'oeufs de lump (rouge ou noir selon l'esthétique recherchée)
- 1 petit verre à liqueur de vodka (5 cl)
- poivre
- 1 oignon

Préparation :

- Dans une grande casserole d'eau bouillante faites cuire les pâtes.
- Découpez l'oignon et faites le blondir dans une poêle avec un peu de graisse. Lorque l'oignon est translucide, ajoutez la crème fraîche et une bonne pincée de poivre.
- Lorque la sauce est chaude réservez la, puis déglacez la poêle avec le verre de vodka, mélangez le ensuite à la sauce.

- Egouttez les pâtes, mettez les dans un récipient et ajoutez immédiatement les lanières de saumon. Mélangez bien jusqu'à ce que le saumon perde sa couleur rouge/translucide.
- Ajoutez les oeufs de lumps, mélangez bien.
- Versez la sauce chaude et remuez bien.

Recette de cuisine nº67: Pâtes au saumon et à la feta

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de tagliatelles fraîches
- 5 à 6 tranches de saumon fumé
- 1 barquette de feta
- 1 barquette de tomates cerises
- huile d'olive
- jus de citron
- estragon
- sel

Préparation :

- Découpez le saumon en fines lamelles.
- Tranchez les tomates cerise en 2.

- Coupez la feta en dés.
- Versez le tout dans un récipient.
- Ajoutez le jus d'un citron et 6 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Parsemez d'estragon.
- Laissez mariner 1 heure en mélangeant de temps en temps.
- Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau salée.
- Lorsqu'elles sont cuites, ajoutez la préparation.

Recette de cuisine nº68: Excellentes pâtes aux deux saumons

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de tagliatelle
- 500 à 600 g de saumon frais
- 4 tranches de saumon fumé
- aneth
- 1 citron jaune
- 40 cl de crème fraîche
- sel
- mélange de 4 baies au moulin (ou poivre du moulin)
- huile d'olive
- parmesan frais ou râpé

Préparation :

Pour la sauce :

- Coupez le saumon frais en lanières et/ou cubes.

- Versez dans une poêle ou sauteuse l'huile d'olive (3 à 5 cuillères à soupe) et le jus du citron.

- Mettez les dés de saumon, ajoutez l'aneth, le sel et les 4 baies moulues.

- Mélangez et ajoutez la crème fraîche puis cuisez à feux doux.

- Coupez le saumon fumé en lanières et réservez au frais. Selon les goûts vous pouvez mettez du citron et de l'aneth avant de réserver au frais.

- Mettez l'eau à chauffer en parallèle et faites cuire les pâtes le temps indiqué (Al dente, s'il vous plait). Egouttez les pâtes.

- Mélangez les pâtes à la sauce et ajoutez le saumon fumé. Mélangez le tout.

- Servez les assiettes et râpez le parmesan sur chaque assiette (ou saupoudrez de parmesan râpé).

- Pour une présentation dasn un plat unique gardez des lanières de saumon fumé pour la présentation.

Recette de cuisine nº69: Pâtes à la crème, au gingembre et au surimi

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 2’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de pâtes (type spaghetti ou linguine)
- 1 paquet de surimis
- 5 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- gruyère râpé selon votre goût

Préparation :

- Faites cuire les pâtes comme d'habitude.
- Dans une poêle, mettez la crème fraîche et le gingembre et chauffez pour bien lier les saveurs.
- Coupez les bâtonnets de surimi en morceaux dans la crème, remuez et retirez du feu.
- Versez immédiatement sur les pâtes égouttées et encore bien chaudes et parsemez aussitôt de gruyère râpé. Mélangez et dégustez !

Recette de cuisine nº70: Pâtes à l'espadon

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 400 g de pâtes (spaghetti de préférence)
- 2 filets d'espadon coupés en morceaux
- 4 tomates fraîches épluchées
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes ou de poisson (selon la préférence)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- du parmesan frais (3 morceaux de 4cm)
- une poignée de persil plat
- quelques feuilles de basilic
- poivre

Préparation :

- Cuisez les pâtes selon les instructions du paquet.
- Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les tomates et laissez cuire quelques minutes.
- Tout en gardant l'eau de cuisson dans un poëlon, égouttez les pâtes (ajoutez de l'huile d'olive pour éviter qu'elles ne collent).
- Délayez le cube de bouillon dans l'eau de cuisson des pâtes, puis ajoutez le poisson aux tomates.
- Versez de l'eau de cuisson des pâtes dans la cassezole de manière à recouvrez tous les ingrédients et laissez faites un bouillon.
- Ajoutez un peu de persil (en gardez pour servir) et un peu de parmesan.
- Une fois que le poisson est cuit (quelques minutes), vérifiez l'assaisonnement.
- Servez les pâtes dans les assiettes et recouvrez d'espadon et de bouillon.
- Ajoutez le persil restant, un peu de basilic frais et du parmesan râpé.

Recette de cuisine nº71: Pâtes aux fruits de mer et au basilic

Plat principal

Moyennement difficile - Assez Cher
Préparation: 40’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 2 portions):

- 200 g de tagliatelles
- 8 coquilles st-Jacques
- 8 langoustines
- 2 morceaux de lotte
- 20 moules
- 4 filets d'anchois
- 2 échalotes
- huile d'olive
- 5 cl de cognac
- 20 cl de crème fraîche
- 1/2 c. à café de poivre vert
- basilic
- sel et poivre

Préparation :

- Lavez et grattez les moules.
- Faites ouvrir à feu vif. Récupérez le jus, filtrez et réservez.
- Sortez les moules des coquilles. Si vous avez des coques, faites-leur subir le même traitement, il vaut mieux les avoir laissées quelque temps dans de l'eau salée pour qu'elles dégorgent leur sable.
- Faites revenir dans l'huile d'olive des échalotes hachées, des morceaux de lotte, puis les coquilles saint-Jacques, juste le temps de les raidir (ne laissez pas cuire trop longtemps).
- Flambez au cognac.
- Réservez les morceaux de poisson et les coquilles. Déglacez votre cocotte avec le contenu d'un pot de crème fraîche, ajoutez des anchois que vous aurez préalablement hâchés, du poivre vert en quantité suffisante, du basilic (frais si vous trouvez), faites réduire quelques temps.
- Salez la sauce.
- Par ailleurs, faites cuire les pâtes, tagliatelles fraîches si possible, comme vous en avez l'habitude.
- Beurrez un grand plat qui va au four.
- Mélangez soigneusement vos pâtes avec la sauce, ajoutez du parmesan en quantité, puis tout ce que vous avez mis de côté : les moules, les coques, la lotte, les coquilles saint-Jacques.
- Déposez sur le dessus du plat des langoustines et passez au four. Ne laissez pas griller les langoustines ! Si ce que vous avez mis a besoin de séjourner longtemps au four, n'ajoutez les langoustines qu'au dernier moment.
- Avant de servir, disposer quelques brins de basilic sur le plat.

Recette de cuisine nº72: Pâtes aux crevettes, au jambon cru et au pesto

Plat principal

Facile – Coût moyen
Préparation: 10’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (6 Portions) :

- 600 g de pâtes longues
- 24 queues de crevettes surgelées
- 3 tranches de jambon cru
- 400 g de haricots verts
- 18 tomates cerise
- 1 oignon
- 40 cl de crème fraîche
- 100 g de pesto à la Calabraise
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre de Cayenne

Préparation :

- Coupez les haricots verts en 2 ou 3 tronçons. Coupez les tomates cerise en deux. Emincez l'oignon.

- Découpez le jambon cru en tronçon de 1,5 x 1,5 cm .

- Cuisez les haricots dans de l'eau légèrement salée pendant 8’. Cuisez les pâtes suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Faites chauffer 6 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites y cuire les crevettes durant 10’ environ. Ajoutez deux pincées de poivre de Cayenne. Salez et poivrez.

- Dans une autre casserole, faites revenir l'oignon avec le restant de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide et ajoutez y la crème fraîche et le pesto. Si nécessaire liez la sauce avec le liant instantané. Rajoutez les haricots verts dans cette sauce chaude, ainsi que les tronçons de jambon et les tomates cerise.

- Réchauffez les pâtes dans cette préparation. Dressez les pâtes en sauce sur une assiette chaude.

- Disposez 4 crevettes par assiette.

Recette de cuisine nº73: Pâtes aux champignons et aux crevettes

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 5’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 300 g de pâtes
- 200 g de crevettes congelées
- 400 g de champignons
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- 50 g de fromage râpé
- du sel et du poivre
- 1 gousse d'ail

Préparation :

- Égouttez les champignons et gardez le jus. Faites les dorer dans un peu de beurre, ajoutez du sel, du poivre, ail.
- Mettez les de côté dans une assiette.

- Faites cuire les pâtes 6’ dans de l'eau bouillante.

- Dans la poêle, mettez un peu de beurre, puis les crevettes décongelées, ajoutez le jus des champignons, laissez celui-ci s'évaporer légèrement, puis ajoutez la crème fraiche, du sel, du poivre.

- Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez les, répartissez les dans deux assiettes creuses, ajoutez y des champignons, et versez dessus les crevettes et leur jus.

- Ajoutez du fromage râpé si vous le souhaitez.

Recette de cuisine nº74: Pâtes au safran et aux gambas

Plat principal

Très facile – Coût moyen
Préparation: 5’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 250 g de pâtes (types tagliatelles ou capellinis)
- 16 gambas ou crevettes géantes crues
- 2 oignons moyens
- 20 tomates cerise
- 1 briquette de crème fraîche (25 cl)
- 1 capsule de safran
- du sel, du poivre
- huile d'olive

Préparation :

- Faites cuire les pâtes selon les indications de leur paquet en ajoutant la pointe d'un couteau de safran dans l'eau afin de colorer les pâtes.

- Décortiquez les crevettes en laissant la partie de la queue et en enlevant le filament noir à l'arrière (fendre le dos de la crevette et le retirer).

- Faites revenir les oignons hachés finement dans une filet d'huile d'olive, salez et poivrez dès le début de la cuisson.

- Lorsque les oignons ont blondi ajoutez les tomates cerise coupées en petits quartiers.

- Ajoutez la briquette de crème fraiche, les crevettes et le reste du safran. Laissez mijoter quelques minutes afin que les goûts se mélangent bien.

- Ajoutez les pâtes et faites sauter afin de bien mélanger les pâtes avec la sauce.

- Servez tel quel dans les assiettes.

Recette de cuisine nº75: Etonnantes pâtes au crabe à la crème fraiche

Plat principal

Très facile – Coût moyen
Préparation: 5’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 400 g de pâtes de préférence en forme de coquille qui retiennent bien la sauce
- 2 boîtes de chair de crabe
- 3 à 4 c. de crème fraiche épaisse (pour le goût acidulé)
- 1 petit bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 1/2 verre de vin blanc sec
- huile d'olive
- du sel, du poivre

Préparation :

- Préparez la sauce pendant que les pâtes cuisent à l'eau salée selon les instructions du paquet.
- Faites revenir l'ail hâché finement dans de l'huile d'olive. Celui-ci doit cuire et ne pas colorer.

- Ajoutez le persil haché et cuisez quelques instants.

- Ajoutez le 1/2 verre de vin blanc sec et faites bouillir à feu vif 1 - 2’.

- Ajoutez le crabe et laissez sur le feu le temps de faites le chauffer.

- Terminez la sauce en ajoutant 3 à 4 cuillères de crème fraiche (suffisamment pour que la sauce enrobe bien les pâtes), laissez cuire à feu moyen 5’ pour que les parfums se mêlent et que cela épaississe légèrement.

- Salez, poivrez ou ajoutez quelques gouttes de tabasco ou du piment de Cayenne, d'Espelette...

- Versez la sauce dans les pâtes égouttées et régalez vous sans plus attendre...

Recette de cuisine nº76: Savoureuses pâtes aux palourdes fraiches

Plat principal

Très facile – Coût moyen
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (4 Portions) :

- 400 g de spaghetti
- 1 kg de palourdes fraiches
- 1 bouquet de persil haché
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 filet de vin blanc sec
- 1 pincée de poivre

Préparation :

- Dans une poêle, faites rissoler l'ail haché dans l'huile d'olive, ajoutez les palourdes, un petit filet de vin blanc et couvrez.
- Une fois les palourdes cuites (elles doivent êtres ouvertes), ajoutez le poivre et le persil haché.
- Faites cuire les spaghettis 'al dente', égouttez et assaisonnez-les avec la sauce aux palourdes. Servez très chaud.

Recette de cuisine nº77: Pâtes au curry, aux scampis et aux calamars

Plat principal

Moyennement difficile – Coût moyen
Préparation: 20’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (2 Portions) :

- 200 g de pâtes
- 16 scampis surgelés
- 2 calamars surgelés
- 150 g de haricots verts
- 1 oignon finement haché
- 1 c. à café rase de gingembre râpé
- huile d'olive
- 1 c. à café de marjolaine
- tabasco (selon le goût)
- du poivre et du sel

Pour la sauce :

- 1 échalote
- 2 petites tomates coupées en très petits cubes.

- 20 cl de crème fraîche allégée
- curry
- du sel, du poivre
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cube de bouillon de volaille

Préparation :

- Cuisez les haricots dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez.
- Cuisez les scampis encore surgelés à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile. Dès qu'ils rougissent, mettez les de côté.
- Pendant ce temps, dégelez rapidement les calamars sous le robinet. Coupez-les en rondelles et les cuisez rapidement dans la même poêle. Salez, poivrez.
- Remettez les scampis décortiqués. Salez légèrement, poivrez, ajoutez l'oignon, le gingembre, la marjolaine et le tabasco. Cuisez encore 1 à 2’ à feu vif, puis réservez.
- Cuisez les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- Pendant que les pâtes cuisent, faites revenir l'échalote émincée dans un petit poêlon avec un peu d'huile.
- Ajoutez la crème, le curry, une feuille de laurier et le 1/2 cube de bouillon de volaille émietté. Salez, poivrez.
- Laissez mijoter environ 10’, puis ajoutez les dés de tomates et coupez le feu.
- Dans une grande poêle, faites frire les pâtes bien égouttées dans 2 à 3 c. à soupe d'huile très chaude.
- Ajoutez les haricots, puis les scampis et les calamars, mélangez bien et terminez en ajoutant la sauce.
- Mélangez encore et servez bien chaud dans la poêle.

Recette de cuisine nº78: Pâtes à la chinoise

Plat principal

Très facile - Bon marché

Préparation: 10’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 350 g de tagliatelles
- 600 g de viande hachée (poulet, dinde, boeuf, mélangé...)
- 450 g de julienne de légumes
- 200 g de germes de soja
- 1 sachet d'épices pour Bami ou Nasi goreng
- sauce soja
- sambal olek doux ou fort
- huile d'olive
- du sel, du poivre

Préparation :

- Dans une casserole, versez un peu d'huile d'olive pour cuire la viande. Sel et poivre selon goût car le hachis est souvent assaisonné.
- Après avoir rincé les légumes, ajoutez les à la viande hachée ainsi que les épices.

- Placez le couvercle et laissez cuire à l'étuvée. Surveillez de temps en temps pour vérifiez la cuisson.

- N'oubliez pas de mettre cuire les pâtes.

- Lorsque les pâtes et le mélange viande-légumes sont cuits, vous associez les deux ensemble.

- Servez avec de la sauce soja ou sambal, pour un goût salé plus prononcé ou un peu plus piquant!.

Recette de cuisine nº79: Gratin de pâtes au mascarpone

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 300 g de pâtes, de type macaronis
- 150 g de jambon coupé en dés
- 4 poireaux
- 250 g de mascarpone

Préparation :

- Faites cuire les pâtes. Mettez de côté.
- Pendant la cuisson des pâtes, faites cuire les poireaux (sans les feuilles !) à l'eau bouillante ou à la vapeur. Mettez de côté.
- Dans un plat allant au four, disposez les poireaux fondants sur tout le fond du plat.
- Mélangez à part les pâtes et le jambon. Recouvrez les poireaux de ce mélange.

- Etalez le mascarpone sur toute la surface.
- Mettez au four moyen pendant environ.

Recette de cuisine nº80: Gratin de pâtes à la béchamel

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 25’ - Cuisson: 30’

Ingrédients :

- pâtes
- 100 g de farine
- 1 litre de lait
- fromage râpé
- 100 g de beurre
- sel et poivre

Préparation :

- préparez vos pates bouillies normalement ou prenez vos pates de la veilles s'il vous en reste et que vous savaient pas quoi en faire (20’ de cuisson pour les pates)

Pour la béchamel :

- faites fondre dans une casserole les 100g de beurre
- incorporez les 100g de farine en remuant bien ne laissez pas colorer
- versez ensuite le lait petit à petit et laissez plus ou moins épaissir suivant vos préférence
- salez et poivrez

- une fois la béchamel prête installez vos pâtes dans un plat et versez la béchamel par dessus (5’ de cuisson pour la béchamel)
- Recouvrez de fromage rapé en fonction de vos gouts et laissez gratiner à votre convenance

Recette de cuisine nº81: Gratin de pâtes à la milanaise

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 250 g de macaronis
- 200 g de dés de jambon ou d'épaule
- 200 g de champignons émincés en boîte
- 20 cl de coulis de tomate
- 20 cl de crème fraîche liquide
- gruyère râpé
- du sel, du poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).
- Faites cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, dans une casserole, mélangez et faites chauffer doucement la crème fraîche et le coulis de tomate, salez, poivrez.

- Mettez dans un grand plat les dés de jambon ou d'épaule, les champignons, puis les pâtes égouttées et la sauce.
- Mélangez bien le tout, et recouvrez de gruyère râpé.
- Faites gratiner au four pendant 10’.

Recette de cuisine nº82: Gratin de pâtes au poulet

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (4 Portions) :

- 250 g de pâtes (nouilles par exemple)
- 4 escalopes de poulet
- 230 g de champignons de Paris émincés
- 200 g de gruyère râpé
- 25 cl de crème fraîche

Préparation :

- Faites cuire les pâtes.
- Pendant ce temps, découpez le poulet en petits morceaux. Faites le revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Une fois qu'il est bien doré, ajoutez les champignons, puis la crème fraîche.
- Laissez réduire la sauce pendant un petit moment.
- Mélangez avec les pâtes et répartir dans un plat à gratin.

- Saupoudrez avec le gruyère râpé.
- Laissez gratiner au four pendant une dizaine de minutes.

Recette de cuisine nº83: Gratin de pâtes au chorizo

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 4 portions):

- des pâtes (type penne, rigati...)
- 1 chorizo (fort)
- 4 tranches de jambon
- 4 tomates
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 gros oignon
- du sel, du poivre
- herbes de Provence

Préparation :

- Coupez le chorizo en fines rondelles et faites le "dégorger" à feu moyen dans un cocotte.
- Egouttez le chorizo et rajoutez-y l’ oignon émincé, du sel, du poivre et les

herbes de provence.

- Faites revenir à feu vif pendant 5’. Rajoutez les tomates coupées en dés.
- Laissez cuire 5’. Ajoutez le jambon émincé et le concentré de tomates.
- Laissez épaissir la sauce à feu doux 10’.
- Pendant ce temps, il faut aussi cuire les pâtes, égouttez les et réservez les.
- Dans un plat à gratin, versez la moitié des pâtes, recouvrez d'une fine couche de fromage râpé, étalez par dessus la préparation au chorizo. Recouvrez avec la seconde moitié des pâtes, nouvelle couche de fromage râpé et le tout au four (200°C) pendant 20’ le temps que le formage gratine.

Recette de cuisine nº84: Gratin de pâtes à la saucisse

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 35’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 225 g de pâtes (torsades)
- 400 g de chair à saucisses
- crème fraîche
- une boîte de tomates pelées
- concentré de tomates
- 100 g d'oignons hachés menu
- fromage râpé (100 g)
- épices

Préparation :

- Faites cuire les pâtes.
- Coupez la chair à saucisses en petits morceaux.
- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans un fond d'huile. Une fois les

oignons dorés, rajoutez la chair à saucisses, et attendez qu'elle soit dorée en remuant régulièrement pour éviter que les oignons attachent.

- Une fois la chair dorée, rajoutez les tomates pelées, avec une partie du jus de la boîte. Laissez cuire un peu à feu doux, en écrasant les tomates à l'aide d'une spatule.

- Épicez selon votre goût : j'utilise personnellement du sel, du poivre, du paprika, et quelques gouttes de Tabasco.

- Rajoutez la crème fraîche, selon votre goût (3 à 5 cuillerées à soupe).

- Rajoutez un peu de concentré de tomates pour donner du liant.

- Laissez réduire légèrement la mixture orangée qui remplit votre sauteuse.

- Une fois que la sauce à un peu réduit, préparez un plat à four, en alternant une couche de pâtes, une couche de sauce... et en terminant par une couche de sauce (important, sinon les pâtes se dessèchent). Recouvrez généreusement de fromage râpé, passez 25’ au four à 150-180°C (thermostat 5-6).

Recette de cuisine nº85: Gratin de pâtes aux tomates et saucisses de Strasbourg

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 25’

Ingrédients (2 Portions) :

- 100 g de pâtes
- 4 saucisses de Strasbourg
- 2 tomates
- 10 g de beurre
- 10 g de farine
- 10 cl de lait
- noix de muscade

Préparation :

- Faites cuire les pâtes (al dente) et les saucisses de Strasbourg. Egouttez.
- Coupez les tomates en dés et faites les cuire dans une poêle.
- Avec le beurre, la farine, le lait et la muscade, faites une sauce béchamel.
- Mélangez le tout.
- Mettez dans des petits plats individuels.

- Faites cuire 15’ au four à 180° (thermostat 6).

Recette de cuisine nº86: Gratin de pâtes aux brocolis

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 250 g de pâtes (complètes de préférence)
- 2 escalopes de poulet (200g environ)
- 3 têtes de brocolis
- 5 champignons de Paris moyens
- du gruyère râpé et du fromage de chèvre en buche
- sel et poivre
- curry

Préparation :

- Faites cuire les brocolis à la vapeur ou à l'eau.
- Faites cuire les pâtes al dente.
- Emincez les champignons et faites les revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

- Découpez les escalopes de poulet en cube et faites les revenir à la poêle.
- Mélangez tous les ingrédients ds un plats allant au four, salez, poivrez, ajoutez une petite cuillère de curry, mélangez à nouveau.
- Recouvrez de fromage râpé et mettez à gratiner au four quelques minutes.
- Ajouter des lamelles de fromage de brebis.

Recette de cuisine nº87: Gratin de pâtes aux champignons et aux lardons

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 20’

Ingrédients (pour 8 portions) :

- 350 g de coquillettes
- 400 g de lardons
- 150 g de gruyère
- 200 g d'oignons
- 1 boîte de champignons
- 1 gousse d'aïl
- sel et poivre
- persil
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 75 cl de lait
- noix de muscade

Préparation :

- Faites revenir les lardons et les oignons hachés sans matière grasse(celle des lardons suffit).
- Ajoutez la gousse d'aïl hachée.
- Pendant ce temps faites cuire les coquillettes à l'eau bouillante salée.
- Dans la poêle des lardons, ajoutez les champignons hachés et le persil, laissez cuire à feu doux 10’.
- Préparez la béchamel avec le beure, le lait et la farine, et ajoutez y le gruyere râpé, salez, poivrez et parfumez de muscade.
- Mélangez ensemble la poêlée de lardons, les pâtes et la béchamel.
- Mettez le tout dans un plat allant au four et enfournez 20’ à 210°C (thermostat 7).

Recette de cuisine nº88: Gratin de pâtes au lard et épinards

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 25’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 500 g de tagliatelles
- 250 g de lardons
- 1 jaune d'oeuf
- 250 g d'épinards
- 25 cl de crème fraîche
- sel poivre
- fromage râpé

Préparation :

- Cuisez les tagliatelles et disposez la moitié dans un plat à gratin.
- Mettez les épinards cuits sur les tagliatelles.
- Cuisez les lardons, puis les disposez au dessus des épinards.
- Mettez la deuxième couche de tagliatelles.

Préparez la "sauce" :

- Mélangez le jaune d'oeuf avec la crème, salez, poivrez.

Mettez la sauce sur les tagliatelles.

- Mettez au four à 225°C (thermostat 7-8) pendant 20’. Sortir du four et mettez le fromage râpé.
- Gratinez pendant 10’.

Recette de cuisine nº89: Gratin de pâtes à la sicilienne

Plat principal : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :
- 500 g de pâtes (penne, rigatoni, macaroni, etc...)
- 1 boule de mozzarella
- 2 aubergines coupées en dés
- 2 courgettes coupées en tranches
- 1 oignon émincé
- 1 boîte (environ 400 g) de tomates concassées
- 50 g de parmesan (ou plus selon les goûts)
- olives noires
- du sel, du poivre
- origan
- huile d'olive

Préparation :

- Allumez le four à 250°C (thermostat 8).

- Cuisez les pâtes "al dente" en salant l'eau comme habituellement. Egouttez-les et remettez-les dans la casserole.

- Dans une poêle, faites revenir à feu moyen l'oignon avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez les aubergines et les courgettes (remettez un peu d'huile d'olive si besoin), faites cuire 5 à 10’.

- Ajoutez les tomates concassées, le sel, le poivre, l'origan, les olives dénoyautées et la moitié de la mozzarella coupée en petits morceaux.

- Mélangez bien la préparation et faites cuire à feu doux pendant 10’.

- Versez la préparation sur les pâtes et mélangez.

- Versez le tout dans un plat à gratin, saupoudrez de parmesan et parsemez le reste de la mozzarella sur les pâtes, afin de créer une couche gratinée.

- Enfournez.

- Sortez le plat du four lorsque la mozzarella a bien fondu et que le plat est joliment grillé.

Recette de cuisine nº90: Gratin de pâtes de Laura

Plat principal

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (Pour 3 portions) :

- 250 g de penne
- 100 g de jambon cuit
- 200 g de gruyère râpé
- 150 g de crème fraîche
- sel et poivre
- 20 g de beurre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Faites fondre la crème fraîche avec sel et poivre.
- Faites cuire les pennes comme indiqué sur le sachet.
- Râpez le gruyère.
- Beurrez un plat à gratin.

- Mélangez la crème fraiche et le jambon cuit en lanières.
- Mélangez à nouveau avec les penne cuites.
- Versez ce mélange dans le plat à gratin et mettez le râpé sur le dessus.
- Mettez au four environ 25’.

Recette de cuisine nº91: Gratin de pâtes au poisson et aux crevettes

Plat principal

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 300 g de pâtes cuites
- 500 g de filets de poisson blanc
- 200 g de crevettes décortiquées
- 150 g de fromage râpé
- 50 cl de béchamel, pas trop épaisse
- du sel, du poivre
- basilic séché

Préparation :

- Beurrez un plat allant au four, assez large. Répartir les pâtes.
- Déposez le poisson blanc en lamelles larges sur les pâtes. Puis les crevettes.
- Poivrez, saupoudrez de basilic séché, salez peu car la béchamel et le fromage sont salés.

- Versez ensuite la béchamel sur tout le plat (vous pouvez aussi prendre de la crème liquide, dans ce cas, salez un peu plus).

- Répartissez le fromage râpé.

- Mettez le plat au four environ 30’ à 200°C (thermostat 6-7), le temps de cuire le poisson et de faites le gratiner un peu.

- Servez avec une salade verte.

Recette de cuisine nº92: Quiche aux pâtes

Plat principal : Végétarien

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 30’

Ingrédients (6 Portions) :
- 1 reste de pâtes cuites
- 1 pâte brisée
- 3 œufs entiers
- 100 g de gruyère
- parmesan (facultatif)
- 2 tomates
- 1 oignon (facultatif)
- 20 cl de lait
- ciboulette, persil, laurier
- du sel, du poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Etalez la pâte brisée dans un plat assez haut et recouvrez le fond de pâtes.

- Dans un récipient battez à la main le lait, les oeufs, du poivre et du sel puis versez le tout sur les pâtes.
- Coupez les tomates et l'oignon en fines tranches.
- Recouvrez-en les pâtes.
- Parsemez avec des copeaux de parmesan et beaucoup de gruyère.
- Ajoutez les aromates et mettez au four pendant environ 30’.
- Servez avec une salade.

ACCOMPAGNEMENT

Recette de cuisine nº93: Le secret des fameuses pâtes fraîches italiennes

Accompagnement

Difficile - Bon marché

Préparation: 60’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 300 g de farine de blé 00
- 100 g de farine de blé dur
- 4 œufs entiers
- sel

Préparation :

- Tamisez les farines dans un grand récipient.
- Faites une fontaine assez large et mettez y au centre les oeufs et une pincée de sel.
- Mélangez les ingrédients à la fourchette puis travaillez énergiquement la pâte pendant une dizaine de minutes. Faites en ensuite une boule, l'enveloppez dans un film transparent et laissez reposer 1/2 heure.
- Divisez ensuite la pâte en 3 ou 4 parts et la passez à la machine en commençant

par l'épaisseur la plus importante pour finir par la plus fine. Laissez reposer 1/2 heure les bandes de pâte ainsi obtenues.

- Repassez les alors à la machine avec le rouleau approprié de façon à obtenir des tagliatelles de la largeur désirée.

- Etendez les au fur et à mesure sur un torchon légèrement fariné. Recouvrez les d'un autre torchon lui aussi légèrement fariné et laissez les reposer jusqu'au moment de les cuire dans une grande quantité d'eau salée.

Recette de cuisine nº94: Knepfles (pâtes alsaciennes)

Accompagnement : Végétarien

Facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 250 g de farine
- 350 g de fromage blanc ou de yaourt nature
- 3 œufs entiers
- 3 pincées de sel
- poivre
- 20 g de beurre

Préparation :

- Mélangez le fromage blanc (ou le yaourt), les oeufs, la farine, sel et poivre dans un récipient.
- Laissez reposer 20’ cette pâte souple (comme un liquide épais).
- Faites bouillir de l'eau salée. Prenez 2 cuillères à soupe et faites tomber des portions de pâte dans l'eau bouillante. Procédez en plusieurs fois.

- Dès que les Knepfles sont cuits, ils remontent à la surface (Attention qu'ils ne restent pas collés au fond de la casserole).

- Faites chauffer le beurre dans une poêle. Sortir au fur et à mesure les Knepfles cuits avec une écumoire et les transférer dans la poêle. Faites bien revenir 10’.

Recette de cuisine nº95: Pâtes aux 3 fromages

Accompagnement : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 10’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 4 à 6 portions) :

- 500 g de penne
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 150 g de Roquefort
- 250 g de Mascarpone
- 50 g de Parmesan

Préparation :

- Mélangez la crème, le Roquefort et la Mascarpone dans une casserole et faites cuire pour obtenir une sauce.
- Pendant ce temps faites cuire les penne 'al dente'. Egouttez-les et verser la

sauce sur les pâtes. Servez avec du parmesan.

Recette de cuisine nº96: Pâtes au Roquefort et aux noix

Accompagnement : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 60’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 250 g de pâtes
- 100 g de Roquefort
- 10 cl de crème fraîche
- 4 à 5 noix
- 1 à 2 gousses d'ail
- persil
- huile d'olive (extra-vierge de préférence)
- poivre

Préparation :

- Broyez dans un mortier les noix, l'ail et quelques brins de persil haché avec une à deux cuillères à soupe d’huile d'olive, jusqu'à obtention d'une sorte de purée épaisse. Laissez reposer 1 à 2 heures au frais, de façon à ce que les saveurs se

combinent bien.

- Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante légèrement salée.

- Pendant ce temps, faites chauffer la crème dans un poêlon, ajoutez le roquefort en petits morceaux, la purée de noix et d’ail, poivrez. Mélangez le tout sur feu doux jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu.

- Egouttez les pâtes et versez dessus la sauce chaude. Mélangez et servez.

Recette de cuisine nº97: Exquises pâtes aux petits légumes très facile

Accompagnement : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 45’

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 150 g de spaghetti
- 1 poireau
- 1 carotte
- 5 champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc
- 1/2 verre de crème liquide

Préparation :

- Faites dorer les oignons. Epluchez la carotte et coupez la en petits dés. lavez le poireau et l'émincez. rajoutez les légumes aux oignons et cuisez à couvert et à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

- Ajoutez le vin blanc et laissez cuire 5’ puis ajoutez la crème et laissez 5’ de plus.

- Pendant ce temps cuisez les pâtes "al dente". Ne rajoutez pas de matière grasse. Egouttez les pâtes et versez la sauce dessus, dégustez.

Recette de cuisine nº98: Pâtes coquillages aux 3 poivrons

Accompagnement : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 15’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 400 g de pâtes en forme de coquillages
- 500 g de tomates
- 3 poivrons (1 rouge,1 vert,1 jaune)
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- persil et basilic
- sel et poivre

Préparation :

- Incisez les tomates en croix et ébouillantez-les 20 secondes, pelez- les, épépinez-les, hachez-les grossièrement.

- Ouvrez les poivrons, éliminez graines et cloisons blanches, émincez-les.

- Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, faites-y revenir poivrons et tomates, salez, poivrez, laissez sur feu doux pendant 15’.

- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée, selon les indications du paquet.

- Rincez les olives et hachez-les grossièrement. Ajoutez-les dans la fondue de légumes avec la gousse d'ail pressée.

- Egouttez les pâtes, arrosez-les avec le reste d'huile d'olive, incorporez les légumes.

- Parsemez de persil et de basilic ciselés.

- Servez chaud ou froid.

Recette de cuisine 99 Salade de pâtes à la grecque améliorée

Accompagnement : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 15’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 8/10 portions) :
- 1 kg de pâtes aux trois couleurs
- 200 g de Feta
- 5 tomates
- 1 concombre
- 1 boîte d'olives noires
- 1 bouquet de ciboulette

Sauce :
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- 1 citron
- du sel, du poivre

Préparation :

- Faites cuire les pâtes (al dente).

-Après cuisson les passez à l'eau froide ; Coupez la feta, les tomates, le comcombre. Ciselez la ciboulette. Mélangez tout, ajoutez les olives.

- Versez la sauce (huile d'olive, vinaigre, sel poivre).

- Arosez de citron, mélangez bien et servez frais.

Recette de cuisine nº100: Salade de pâtes à la mayonnaise

Accompagnement : Végétarien

Très facile - Bon marché
Préparation: 30’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (pour 6 portions) :

- 500 g de pâtes torsadées
- 3 poivrons (vert, jaune, rouge)
- 6 belles tomates
- 3 échalotes
- 12 petits piments verts
- 250 ml de mayonnaise
- ciboulette fraîche, thym frais ou autres herbes
- du sel, du poivre

Préparation :

- Faites cuire les pâtes puis laissez les refroidir.
- Pendant ce temps, coupez les poivrons en dés, coupez les tomates en deux, videz les (le jus et les pépins), puis coupez-les en dés, émincez les échalotes.
- Coupez les piments verts en petits morceaux.

- Mettez dans un grand récipient tous les ingrédients (pâtes, légumes, mayonnaise, herbes), mélangez et mettez au frais pendant 2 heures au moins avant dégustation. Vous pourrez toujours rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Recette de cuisine nº101: Gratin de pâtes aux asperges vertes

Accompagnement : Végétarien

Facile - Bon marché
Préparation: 20’ - Cuisson: 10’

Ingrédients (4 Portions) :

- 400 g de pâtes (type torsades très serrées)
- 1 botte de 500 g d'asperges vertes
- 200 g de comté râpé
- 1 œuf entier
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- du persil plat frais
- 25 cl de crème semi épaisse (20% de matière grasse)
- sel

Préparation :

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les torsades pour qu'elles soient al dente.

- Pendant ce temps, nettoyez et parez les asperges vertes pour les faire cuire à la vapeur (comptez 10’ à partir du moment où le sifflet tourne).

- Pendant qu’elles cuisent, passez au mixeur l'oignon et l'ail préalablement épluchés et coupés grossièrement ainsi que le persil plat.

- Faites ensuite revenir ce mélange dans une poêle pour que cela dore.

- Mettez dans un plat à gratin ce mélange et les pâtes cuites, puis recouvrez des asperges vertes joliment dressées.

- Saupoudrez de comté râpé.

- Enfournez à 15-20 cm du grill chaud pendant 5 à 10’ pour faites gratiner le fromage.

- Dégustez bien chaud.

À propos de l’auteur

Laura Cook est passionnée par l'alimentation depuis son enfance. De père italien et de mère française, elle part habiter en Espagne avec son mari.

Sa passion pour la cuisine la pousse à découvrir toujours plus de plats traditionnels à travers le monde. Son immense culture culinaire internationale à fait d'elle une véritable experte. Elle partage aujourd'hui ses secrets avec nous en élaborant des recettes qui permettent de découvrir de nouvelles harmonies gourmandes.

Elle consacre désormais une partie de son temps à des ouvrages pratiques de délicieuses recettes de cuisine pour le grand public. Elle est aujourd'hui l'auteur d'une cinquantaine de livres de recettes de cuisines faciles et rapides à réaliser chez soi.

"Qu'est-ce que vais bien pouvoir faire à manger aujourd'hui ?" Grâce aux livres de recettes de cuisine de Laura et à son inspiration considérable, vous ne vous poserez plus jamais la question!

Du même auteur et éditeur

Cliquez ici pour voir toutes ses œuvres sur Amazon

Apprenez en un instant toutes les délicieuses recettes de cuisine faciles, rapides et pas cher de Laura Cook:

101 Recettes Spécial Riz

101 Recettes Spécial Pizza

101 Recettes Spécial Poulet

101 Recettes Spécial Courgettes

101 Recettes Spécial Salades

101 Recettes Spécial Chocolat

101 Recettes Spécial Tomates

101 Recettes Spécial Cakes

101 Recettes Spécial Aubergines

101 Recettes Spécial Verrines